ನವೆಂಬರ್, 2006   ಬೆಲೆ ರೂ. 15/-

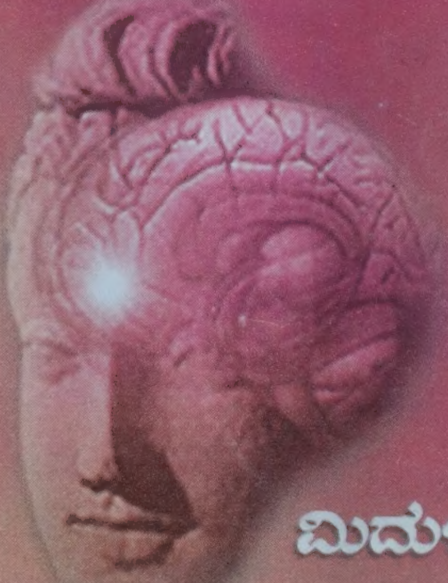
ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

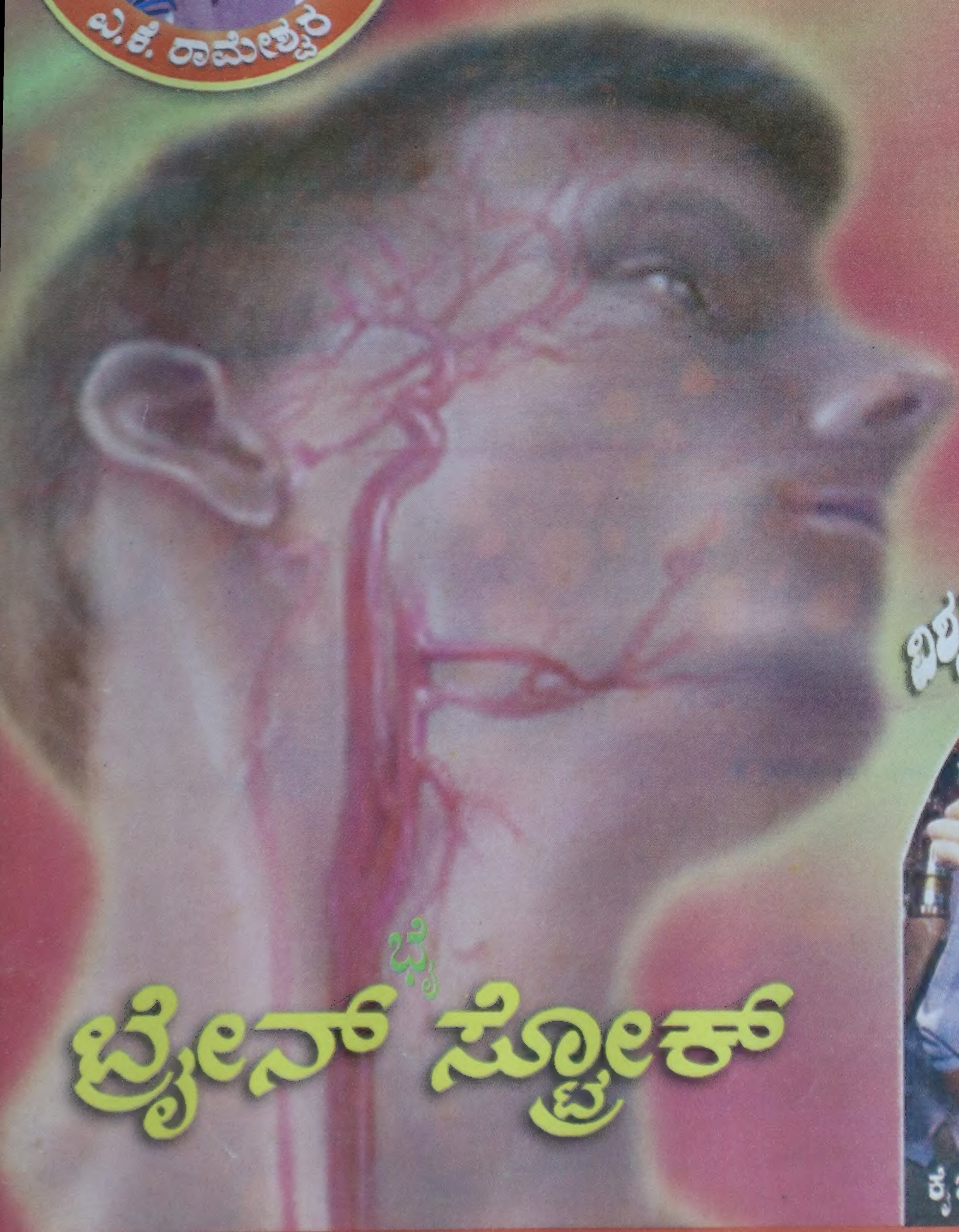
ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ



ಎ.ಕೆ. ರಾಮೇಶ್ವರ



ಮಿದುಳ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ನ್ಯೂರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು



ಬ್ರೈನ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್

ವಿಶ್ವದ ಪ್ರಥಮ ಬಯೋನಿಕ್ ಮಹಿಳೆ



ಕೈ ಇಲ್ಲದವರಿಗೆ ವರದಾನ! ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ!!

ಮಾಸಿಕ ವಿಶೇಷ : ಚಳಿಗಾಲ! ಸರಾಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ ಸದಾಕಾಲ!!

Vol-10 Issue -3 November Rs.15/-
DiKSOCHi
(DIGITAL MEDIA) PRIVATE LIMITED

ಕರ್ನಾಟಕದ ಸುವರ್ಣ ಮಹೋತ್ಸವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಾರಂಭ

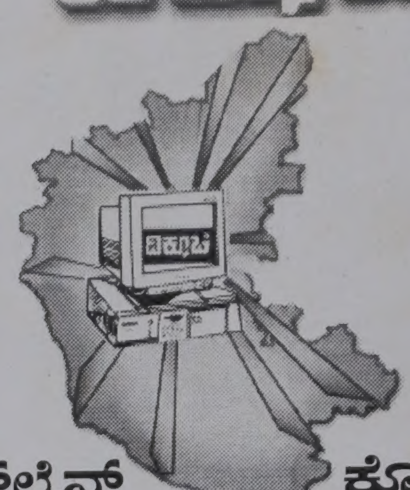
ದಿಕ್ಸೂಚಿ

ಗ್ರಾಮೀಣ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳೇ ಗಮನಿಸಿ

ಪ್ರಾಯಶಃ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗೆ

ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಸಿದ್ಧತಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೊಂದು ಕೋಲ್ಮಿಂಚು!

ದೃಶ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮದ ಅಭೂತಪೂರ್ವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ !



ನಿಮ್ಮ ಕ್ಷಣ ಕ್ಷಣದ ಸಂದೇಹಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ತಕ್ಷಣದ ಸಮಾಧಾನ!!!

ನಾಗರಿಕ ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ಸೇರಲು ಕನ್ನಡಿಗರಿಗಾಗಿ ತೆರೆದ ಹೆಬ್ಬಾಗಿಲು!

ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕೋಚಿಂಗ್!

ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ, ವಿಜ್ಞಾನ - ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಐಚ್ಛಿಕ ವಿಷಯಗಳ ನೋಟ್ಸ್ ಪುಸ್ತಕ ಮತ್ತು ಸ್ಕ್ರಿಪ್ಟ್‌ಗಳ ಬರಹ ನಡೆದಿದೆ. ಅದನ್ನು ದೃಶ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮಕ್ಕೆ ಅಳವಡಿಸುತ್ತಲಿದ್ದೇವೆ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಬದಲಾವಣೆ ಬೇಕಾದರೂ, ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ಆಶೆ ನಮ್ಮದು.

- ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತೆಯೇ?
- ಸಕಲ ಸೌಲಭ್ಯ ಪಡೆದ ಪಟ್ಟಣಿಗರಿಗೆ ಸರಿಸಾಟಿಯಾದ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಅಸಾಧ್ಯವೆಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯೇ?
- ಜ್ವಲಂತ ಮಾಹಿತಿಯ ಸಂಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ಭಯವೆ?

ಹಾಗಾದರೆ ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕೋಚಿಂಗ್ ಕೇಂದ್ರ ನಮ್ಮ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೊಸ ಬದುಕಿಗೆ ಅಣಿಗೊಳಿಸುತ್ತಿದೆ.

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರ ಆರಂಭಿಸುವವರ ಗಮನಕ್ಕೆ

ಕೋಚಿಂಗ್ ತರಗತಿಗನ್ನು ನಡೆಸಲು ರಾಜ್ಯಾದ್ಯಂತ 'ಆನ್‌ಲೈನ್ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರ' ಆರಂಭಿಸಲು ಕೋರಿರುವ ಉತ್ಸುಕರ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಗಣಿತ. ಬೆಂಗಳೂರು ಸಂಸ್ಥೆಯ ಆರಂಭದೊಂದಿಗೆ ಸುಮಾರು 10 -15 ಸಂಖ್ಯೆಯಷ್ಟು ಕರ್ನಾಟಕದ ಒಳನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗುವ ಸ್ಪಷ್ಟ ಸೂಚನೆಗಳು ದೊರೆತಿವೆ.

ಇದೇ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 1-15ರೊಳಗೆ ಈ ಕುರಿತ ಕಾರ್ಯವಿಧಿ - ವಿಧಾನಗಳು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳಲಿವೆ. ಆಸಕ್ತರು ಈ ಅವಧಿಯ ಮುಂಚೆ ನೊಂದಾಯಿಸಿ ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ. ಇದುವರೆಗೆ ಈ ಕುರಿತು ವ್ಯವಹರಿಸಿದ ಫ್ರಾಂಚೈಸಿದಾರರಿಗೆ ಈ ವಾರದೊಳಗೆ ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗುವುದು.

ತಜ್ಞರ ಸೇವೆಗೆ ಸುಸ್ವಾಗತ!

- ನೀವು ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿಧರರಾಗಿದ್ದು, ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದ ಅನುಭವ ಇದೆಯೇ?
- ಈ ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅದರ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ, ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ, ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆಯೇ?
- ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ / ಇತಿಹಾಸ / ಭೂಗೋಳ / ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಡಳಿತ / ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ / ಸಮಾಜ ಶಾಸ್ತ್ರ / ಗ್ರಾಮೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ / ಅಪರಾಧ ಶಾಸ್ತ್ರ

ಹಾಗಾದರೆ ಬನ್ನಿ ಆ ತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಕನ್ನಡಿಗರ ಯಶಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸೋಣ.ಇದು ಗೌರವದ ಜೊತೆ ಸಂಭಾವನೆ, ಸಾರ್ಥಕ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಿಮಗಿದೋ ನಮ್ಮ ಆಹ್ವಾನ.

ಫುಲ್ ಟೈಮ್/ ಪಾರ್ಟ್ ಟೈಮ್/ ಪಿರಿಯಡ್ ಆಧಾರಿತ ಸೇವೆ.

ಈ ಯೋಜನೆಯ ಮೂಲಕ ಇಲ್ಲಿನ ಜ್ಞಾನ -ತಾಂತ್ರಿಕ ತರಬೇತಿಗಳನ್ನು ನೀವಿದ್ದಲ್ಲಿಗೆ ರವಾನಿಸುವ ಉದ್ದೇಶ ನಮ್ಮದು.

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕೋಚಿಂಗ್ ಕೇಂದ್ರ ಪ್ರಾರಂಭಿಸ ಬಯಸುವವರು ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ

ದಿಕ್ಸೂಚಿ (ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ) ಪ್ರೈ.ಲಿ., ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕೋಚಿಂಗ್ ವಿಭಾಗ,
ನಂ. 732,9ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 3ನೇ ಹಂತ, 3ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 079. ದೂರವಾಣಿ : 080-23236435, 080- 57766186, 98454065

ಹದಿನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಕನ್ನಡ ಸ್ಪರ್ಧಾರ್ಥಿಗಳ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ!

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಂಪುಟ 10, ಸಂಚಿಕೆ 3

ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ

ನಂ. 732, 9ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ,
(ಪೆನೇಶಿಯಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಎದುರಿನ ರಸ್ತೆ)
3ನೇ ಹಂತ, 3ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಬಸವೇಶ್ವರನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 079.
ಫೋನ್ : 23236435/9845406575

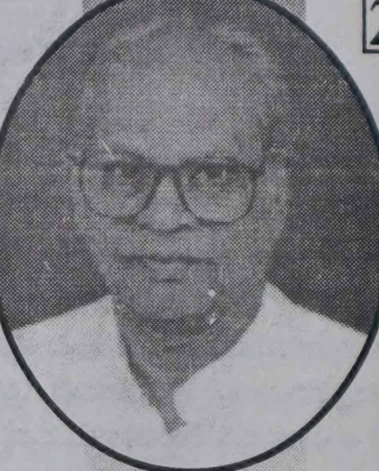


ವಿಶ್ವದ ಮೊದಲ :
ಬಯೋನಿಕ್ ಮಹಿಳೆ **14**

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ

ಆಹಾರ ಶಿಂಡ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ **25**



- ಎ.ಕೆ. ರಾಮೇಶ್ವರ
ನಿವೃತ್ತ ರಾಷ್ಟ್ರಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತ ಶಿಕ್ಷಕ

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡಿ ಸರಾಗ ಸರಾಗ! **39**

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ



ಅಪರಾಧ ಒಂದು ರೋಗವೇ **50**





ಎಕ್ಸ್‌ಲೆಂಟ್ ವಿಷಯಗಳ ಆಗರ

ಜೀವನಾಡಿಗೆ ನನ್ನ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು. ಆರೋಗ್ಯ ವಾರ್ತೆಗಳು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿವೆ. ಈ ಸಲದ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ಜೀವನಾಡಿ ಎಕ್ಸಲೆಂಟ್. 'ಬೊಂಬೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬದುಕು' ಓದಿ ನೈಜಸ್ಥಿತಿಯ ಪರಿಚಯವಾಯಿತು. 'ಆಶಾಕಿರಣದ ಗ್ಲೂಕೋಮ' ಓದಿ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಉಂಟಾದರೆ, ವೈದ್ಯ ವಿಸ್ಮಯ ಓದಿ ಅಬ್ಬಾ! ಎಂದಿತು ಮನ. ಹಾಗೇ ಮಾಸಿಕ ವಿಶೇಷ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿದೆ. ಜೀವನಾಡಿ ಬಳಗಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಸುರೇಶ್ ಟಿ.ಬಿ. — **ಭಟ್ಕಳ**

ಸರ್ವರೋಗಗಳಿಗೂ ಮದ್ದು ಜೀವನಾಡಿ

ಜೀವನಾಡಿ ಇದೇ ರೀತಿ ಮುಂದುವರೆಯಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತಾ, ಮನದಾಳದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ವನಸ್ಪತಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಟೆಲಿಪತಿ, ಯೋಗ ಇವೆಲ್ಲ ಜೀವನಾಡಿಗೆ ತುಂಬಾ ಶೋಭೆ ತಂದಿವೆ. ಈ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹಲವಾರು ಪುಸ್ತಕ, ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾದರೂ ಜೀವನಾಡಿಯಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳ ಆಳ, ಪಕ್ವ ಇಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಓದುಗ ಬಳಗದ ಶ್ಲಾಘನೀಯವಿದೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆಯೂ ಪತ್ರಿಕೆ ನವವಿಚಾರಗಳೆಡೆಗೆ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಹರಿಸಿ ಓದುಗರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಸೌಂದರ್ಯ — **ಮಂಡ್ಯ**

ಜೀವನಾಡಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು

ಜೀವನಾಡಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಲೇಖನಗಳು ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿವೆ. ಸ್ಪೀಚ್ ಥೆರಪಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕೆ ಅನಂತ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಈ ಥೆರಪಿಯನ್ನು ಹಿರಿಯರಿಗೂ ಮಾಡಬಹುದೇ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ. ಈಗಾಗಲೇ ನಾನು ದೂರವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಕರೆ ಮಾಡಿ ವಿಚಾರಿಸಿದ್ದೆ. ವಿಳಾಸ ಕೊಟ್ಟು ಸಹಕರಿಸಿದಿರಿ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಲು ಹಿಂಜರಿಕೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಬೇಸರಿಸದೆ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ನೀಡಿ.

ಪ್ರಶಾಂತ್ ಬಿರಾದಾರ್ — **ಬಿಜಾಪುರ**

ಮಿಡಿವ ನಾಡಿ

ಯೋಗ: ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಪಾಲಿಗೆ ವರದಾನ! ಎಂಬ ಲೇಖನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ ಆಗಿದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಈಗಿನ ವೈದ್ಯರು ಹೆಚ್ಚು 'ಬೆಡ್ ರೆಸ್ಟ್'ನ್ನೇ ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಯಾವ ಬೆಡ್‌ರೆಸ್ಟ್‌ನ್ನೂ ಹೇಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಗುವಂತಹ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಸುಲಭ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಅವಲವಂಬಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂದಿನ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಯೋಗ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಒಂದು ಲೇಖನ ಪ್ರಕಟಿಸಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟು, ಸದಾ ಮಿಡಿಯುವ ನಾಡಿಯಾದ ಜೀವನಾಡಿಗೆ ವಂದನೆಗಳು.

ದಿವ್ಯಾ ಕೆ. ದೇವರಾಜ್ — **ಬೆಂಗಳೂರು**

ಹೀಗೂ ಉಂಟೆ?

ಪ್ರಪಂಚ ಬರು ಬರುತ್ತಾ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆಯೋ ಎಂಬ ಭೀತಿ ಹುಟ್ಟಿಸಿದ್ದು ಈ 'ಬೊಂಬೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬದುಕು' ಲೇಖನ. ಬರು ಬರುತ್ತಾ ಮಾನವ ಸಂಬಂಧಗಳೇ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತವೆಯೇನೋ. ಗಂಡಿಗೆ ಹೆಣ್ಣಿನ, ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಗಂಡಿನ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವಂತಹ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಹೊರಗೆಡವಿದೆ. ಒಬ್ಬ ಯುವಕ ಒಬ್ಬ ಯುವತಿಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಮೂಗು ಮುರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ದೈಹಿಕ ಇಚ್ಛೆಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾತಾಡದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಗೊಂಬೆಗಳಾದರೂ 'ಸೈ' ಎಂದರೆ ಅದರರ್ಥ 'ಕಾಮಾತುರಂ ನ ಭಯ ನ ಲಜ್ಜಾ' ಎಂಬ ಮಾತು ಸತ್ಯವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆ? ಅಂತು ಮನುಷ್ಯ ಮನುಷ್ಯರ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೊಂಡಿ ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ.

ಅಮಿತಾಕುಮಾರ್ — **ಶಿರಸಿ, ಉ.ಕ.**

ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್ ಜೀವನಾಡಿ

'ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷ ಏರು ಜವ್ವನದ ಯುವತಿಯ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧಗಳು' ಎಂಬ ಲೇಖನ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿತು. ಈಗಿನ ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಹಣದ ಆಮಿಷಕ್ಕೆ, ಲೋಲುಪತೆಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಇಂತಹ ವಿವಾಹಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಆಗುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಯುವತಿಯರು ಇಂತಹ ವಿವಾಹವಾಗುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಸವಿವರವಾಗಿ



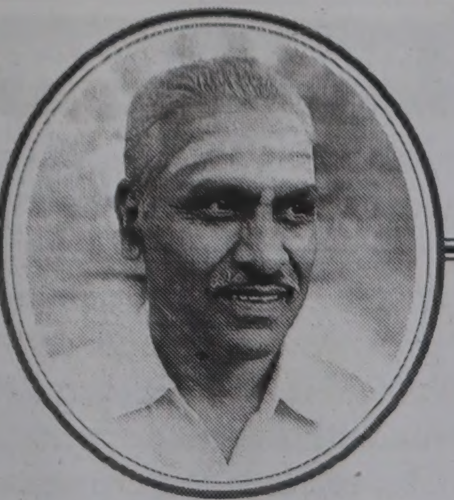
ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕೆ ಜೀವನಾಡಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಮನೋರಂಜನ್ — **ಬಿಜಾಪುರ**

ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ

ಅಲರ್ಜಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಜೀವನಾಡಿಗೆ ಅನಂತಾನಂತ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಅಲರ್ಜಿಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಸೌಂದರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಮಾನವ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಹೊತ್ತು ತರುತ್ತಿದೆ. ವೈದ್ಯ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಿಂದ, ಲೈಂಗಿಕಶಾಸ್ತ್ರ-ಇವುಗಳಿಂದ ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವ ಇತರ ಅನೇಕರಿಗೂ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕುತ್ತಿದೆ.

ಫಾತಿಮಾ — **ಬೀದರ್**



ಜೀವಧಾರೆ

ರೋಗ ನಿದಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಚೀನಿ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಬಳಸಿದ ಒಂದು ತಂತ್ರ

ವಾಸನೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಥವಾ ಗಂಧ ಪರೀಕ್ಷೆ

2006ರ ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಸಂದರ್ಶಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕನಾಗಿ 'ಪೀಪಲ್ಸ್ ರಿಪಬ್ಲಿಕನ್' ಚೀನಾ ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಜಿಯಾಂಕ್ಸಿ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವಿದೆ. ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವೆಂದರೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಚೀನಿ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ. ಅಲೋಪತಿ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಕಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಶಿಕ್ಷಕರೆಲ್ಲ ಚೀನಿ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಪರಿಣಿತರು. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಚೀನಿ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೂ ಅಲೋಪತಿಗೂ ಹಲವಾರು ತಾರತಮ್ಯಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಚೀನಿಯರು ನಡೆಸುವ ವಾಸನಾ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟಿತು.

ವೈದ್ಯ ಇತಿಹಾಸದ ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿದಾನಿಸಲು ಇಂದಿನಂತೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾರ್ಗ ಇದ್ದಿಲ್ಲ. ಆಗಿನ ವೈದ್ಯರು ದೈವಿಶಕ್ತಿ, ಭೂತ ಶಕ್ತಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಬರಬರುತ್ತ ಇದರಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಗಳು ಕಾಣಹತ್ತಿದವು. ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಇತಿಹಾಸ ಕೇಳತೊಡಗಿದರು. (History of disease) ನಂತರ ರೋಗಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. (Palpation) ನಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿತು. (Pulse) ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಬಂದ ಉಬ್ಬು ತಗ್ಗುಗಳ ಹಾಗೂ ನೋವಿನ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸತೊಡಗಿದರು. (ಆಯಾ ಭಾಗವನ್ನು) ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಬಾರಿಸಿ ನಂತರ ಬರುವ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಕೇಳಿ ರೋಗ ನಿದಾನಿಸಹತ್ತಿದರು. (Purcussion) ಇನ್ನೂ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ಡಾ.ಲೆನೆಕ್‌ರು ಬಳಸಿದ ತಂತ್ರ (Auscultation) ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದರು. ನಂತರ ಪರೀಕ್ಷಾಲಯಗಳು ಹಾಗೂ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದವು. ಈ ರೋಗ ನಿದಾನಶಾಸ್ತ್ರ ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ.

ರೋಗಿಯಿಂದ ಸೂಸುವ ವಾಸನೆ ಅಥವಾ ಗಂಧದ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ, ಚೀನಿಯರು ಒತ್ತು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ರೋಗಿಯ ಸಮೀಪ ವೈದ್ಯರು ಹೋದಾಗ ಅವರ ಮೂಗು ಅಲ್ಲಿಯ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಅದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ರೋಗ ಇಂಥಹದೆಂದು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಚೀನಿಯರು ರೋಗ ನಿದಾನಿಸುವಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮೂಗನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಬಳಸಿದಂತೆ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮೆಲಿಬಿಟಿಸ್ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಕೀಟೋಸಿಸ್ ಎಂಬುದು ಭೀಕರ ತೊಡಕು. ಕೀಟೋನ ಕಣಗಳು ರೋಗಿಯ ಶ್ವಾಸದಿಂದ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಮಂದವಾದ ವಾಸನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ಈ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ರೋಗ ಇಂಥದೆಂದು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. (Ketosis) ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಯಕೃತವು ಕಾರ್ಯಹೀನವಾದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಹಲವಾರು ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಪಚನಗೊಳ್ಳದೆ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೊಳಕು ವಾಸನೆ ಬರುವುದು. ಇದನ್ನು Foetor Hepaticus ಎನ್ನುವರು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ರೋಗಿಯ ತ್ವಚೆಯು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಸಲ್ಪಡುವ ರಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದು. ಇದರ ವಾಸನೆ ಗ್ರಹಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು 'ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಹಾಳಾಗಿವೆ' ಎಂದು ತಿಳಿದರು. ಹಲವಾರು ಸಲ ಅಪಚನವಾದರೆ ಕಮರು ಡರಿಕೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ವಾಸನೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿರುವುದು. ಈ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಬೇಧಿ ಹತ್ತಿ ರೋಗಿ ಬಳಲುವಾಗ ಗುದದಿಂದ ಬರುವ ವಾಸನೆಯು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ 'ತೊಂದರೆ ಇದು' ಎಂದು ಕೂಗುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ಪರಿಚಯದ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು ಮಗುವಿನ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಮಗುವಿನ ತೊಂದರೆ ಗುರುತಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಕೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಅಂ. ಙಂಶಕ್ಕೆ ವಿಶಿಷ್ಠ ವಾಸನೆ ಇರುವುದು. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಕೊಳೆತಾಗ ಬರುವ ವಾಸನೆ, ಕ್ಷಯರೋಗಿಯ ಶ್ವಾಸದ ವಾಸನೆ, ಪುಪ್ಪುಸದಲ್ಲಿ ಕೀವು ತುಂಬಿದಾಗ ಬರುವ ವಾಸನೆ, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತದಿಂದ ಹರಡುವ ಗಬ್ಬುವಾಸನೆಗಳೆಲ್ಲ ರೋಗ ಇಂತದೇ ಎಂದು ಹೇಳುವವು. ಬ್ರುಸಿಲ್ಲಾ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ, ವಾಕರಿಕೆ ತರುವ ವಾಸನೆಗಳೆಲ್ಲ ವಿಶೇಷವಾದವು. ವಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕೀವು ತುಂಬಿದಾಗ ಬರುವ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಯಾರೂ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ವಾಸನಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದುಡಿಸಿ ರೋಗ ನಿದಾನಿಸುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಚೀನಿಯರು ಪಳಗಿಸುತ್ತಿರುವರು.

ವ್ಹಿ. ಹ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು



ತಂದೆಯಾದರೆ ಬಂದೀತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಂದೆಯಾದ ಬಳಿಕ ಅವನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಜತೆ ಜತೆ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಸಕಾರಾತ್ಮ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಖಚಿತಗೊಂಡಿದೆ. ಸಂಶೋಧಕರು 37 ಇಲಿಗ ಮಿದುಳಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದರು, ಅವು ತಮ್ಮ ಮರಿಗಳ ಜತೆ ಜಿಗಿಯುತ್ತ ನಲಿಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡರು



ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಇಲಿಗಳ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಉತ್ತಮ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿದ್ದವು ನಿಮಗೆಲ್ಲ ಗೊತ್ತಿರುವಂತೆ ತಂದೆಯಾದ ಬಳಿಕ ಮನೆ-ಕುಟುಂಬ ಸಮಾಜ, ದೇಶದ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಗೆಯ ಸುಖಾನುಭೂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಮೆರಿಕಾದ ರೆಡಾಲ್ಫ್ ಮೆಕಾನ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಕ್ಯಾಲಿ ರಾಬರ್ಟ್ ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಬಳಿಕ ತಮ್ಮ ವಿಚಾರ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ತಂದೆಯಾದ ಬಳಿಕ ಬರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಷ್ಟೇ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರದು, ಅವನ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಸಕಾರಾತ್ಮ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ಅವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ತನಕ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ ತಾಯಿಯಾದ ಬಳಿಕ ಹೆಣ್ಣು ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯದಿಂದ ಕಂಡುಬಂದ ಸತ್ಯಾಂಶವೆಂದರೆ, ಇತರೆ ಇಲಿಗಳಿಗಿಂತ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾದದ್ದು ಕಂಡುಬಂತು. ಲ್ಯಾಬರ್ಟ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ; ತಂದೆಯಾದ ಬಳಿಕ ಇಲಿಗಳು ಇತರೆ ಇಲಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಕೂಡ ಕಂಡುಬಂತು.

ಪೀಳಿಗೆಯಿಂದ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಸಾಗಿ ಬರುವ ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಭಾವನೆ

ಜನರು ಪರಸ್ಪರ ಮಾತುಕಥೆ ನಡೆಸುವುದನ್ನು ನೀವು ಬಹುತೇಕ ನೋಡಿರುತ್ತೀರಿ, ಕೆಲವರು ಹಸನ್ಮುಖಿಗಳಾಗಿರುವುದು, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಮುಖ ಗಂಟಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡಿರಬಹುದು. ಅಂದಹಾಗೆ ಹೀಗೇಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ? ಇದರ ಹಿಂದಿನ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹತ್ತು ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡರು. ಯಾವ ಮಕ್ಕಳು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಹಸನ್ಮುಖಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೊ, ಅವರು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಬಳಿಕವೂ ಅದೇ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಮಕ್ಕಳು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಖುಷಿಯಿಂದಿರುವುದಿಲ್ಲವೊ, ಅವರು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಬಳಿಕ ಅತೃಪ್ತಿ, ಅಸಮಾಧಾನ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡಗ್ರಸ್ಥರಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.



ಬಾಲ್ಯದ ಆರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಖುಷಿಯಿಂದಿರುವ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ತದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. 6ವರ್ಷದವರಿದ್ದಾಗ ಖುಷಿಯಿಂದಿರದಿದ್ದರೆ, ಮನೆಯವರ ಜತೆ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ, ದೊಡ್ಡವರಾದ ಬಳಿಕ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಹಸನ್ಮುಖಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ ಸಾಧ್ಯ. ಈ ತೆರನಾದ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಗೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಬೆಂಬಲವೂ ಇದೆ. ಅವರು ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಕೆಲವರು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ನಗುಮುಖದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಡಾ. ಡೆವಿಡ್ ಲೈಕ್‌ನ್ ಅವರು ಸುಮಾರು 4000 ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡರು. ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಸಂತೃಪ್ತಿಗೆ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಅನುವಂಶಿಕತೆ ಕಾರಣ, ಅದು ಮಿದುಳಿಗೆ ಆನಂದಂದಿಂದಿರುವ ಸೂಚನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರೊಗ್ರಾಮಿಂಗ್ ನ್ಯೂರೊಟ್ರಾನ್ಸ್ ಮೀಟರ್ಸ್‌ನ ಉತ್ಪಾದನೆಗಾಗಿ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ ಮತ್ತ ಇದು ಮೂಡ್ ಮತ್ತು ಎಮೊಶನ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ರಸಾಯನಗಳ ಜತೆಗೂ ನಿಕಟತೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.



ನಕಲಿ ಪನೀರ್

ಹಾಲು-ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆ ಮಾಡುವುದು ಗೊತ್ತಿರುವ ಸಂಗತಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಹಾಲಿನ ಬಳಿಕ ಈಗ ನಕಲಿ ಪನೀರ್ ಸಹ ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿದೆಯಂತೆ. ಕೆನೆರಹಿತ ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಾದ ಕ್ಯಾಸಿನ್‌ನ್ನು ಪನೀರ್ ಎಂಬಂತೆ ಜನರ ಮುಂದೆ ಇಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಉದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಪ್ಪಟ ಪನೀರ್‌ನಂತೆಯೇ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಫ್ಯಾಟ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 2 ರಿಂದ 3 ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ನೈಜ ಪನೀರ್‌ನಲ್ಲಿ ಶೇ. 20 ರಿಂದ 22 ರ ತನಕ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಮದುವೆ-ಹಬ್ಬದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪನೀರ್‌ಗೆ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಇದನ್ನು ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಕಲಿ ಪನೀರ್ ಅಸಲಿ ಪನೀರ್‌ಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ತೆರನಾದ ಪನೀರ್‌ನ್ನು ಹೊಟೆಲ್-ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗ್ರಾಹಕರು ಹೋಟೆಲ್‌ನವರಿಗೆ ಪನೀರ್ ರಬ್ಬರ್‌ನಂತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ತಕರಾರು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳವರು ಏನೇನೊ ಸಬೂಬು ಹೇಳಿ ಗ್ರಾಹಕರ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ನಕಲಿ ಪನೀರ್ ತಯಾರಿಸಲು ಅಸಲಿ ಪನೀರ್‌ನ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಖರ್ಚು ಮಾತ್ರ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದ ಹಾಗೆ ಈ ಕ್ಯಾಸಿನ್‌ನ್ನು ಫ್ರಿಜ್‌ನ ಬಾಗಿಲು ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಗೊಂಬೆಗಳಿಂದ ರೋಗಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ





ಬೊಂಬೆಗಳ ಆಟವನ್ನು ಈವರೆಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಅದರಲ್ಲೂ ಹುಡುಗಿಯರು ಆಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇದೇ ಗೊಂಬೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ ರೋಗಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಬಹುದಂತೆ! ನ್ಯೂಕ್ಯಾಸಲ್ ಜನರಲ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡವೊಂದು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಟೆಡ್ಡಿ ಬಿಯರ್ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ರೀತಿಯ ಗೊಂಬೆಗಳು ಅಲ್ಜೈಮರ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಜೈಮರ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳು ಗೊಂಬೆ ಆಟದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು ಮಿದುಳಿನ ಮುಖಾಂತರ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ವ್ಯಸ್ತತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುವುದೇ ಅಲ್ಜೈಮಿರ್ಸ್ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದುವ ಉಪಾಯವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ರೋಗ ರೋಗಿಯನ್ನು ಬೌದ್ಧಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಇಂತಹ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಅವರು ಅಧಿಕಾರಯುತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಟೆಡ್ಡಿಬಿಯರ್ ಹಾಗೂ ಗೊಂಬೆಗಳ ಜತೆ ಮಾತನಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಹಾಗೂ ದಣಿವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಂಶೋಧಕ ಡಾ. ಎವರ್ಸ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಏಕ ರೂಪ ವಿಧಾನ ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದು. ಇದರ ಬಗೆಗೂ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಆದರೂ ಈ ಗೊಂಬೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ (ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು)ಗಳು ಇಲ್ಲ.

ಏರ್ ಕಂಡೀಶನ್ ರೂಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತರೆ ಬೊಜ್ಜು

ಬೊಜ್ಜು ಬರೀ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವುದರಿಂದಷ್ಟೇ ಉಂಟಾಗದು. ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದ ನಿದ್ರೆ, ಏರ್ ಕಂಡೀಶನರ್ ರೂಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದಲೂ ಬೊಜ್ಜು ಬರುತ್ತದೆ.



ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಶನಲ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಒಬೆಸಿಟಿ ಎಂಬ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜರ್ನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿತ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರಿಂದ ಈ ಸಂಗತಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ.

ಅಧ್ಯಯನದ ಮುಖ್ಯ ಸಂಶೋಧಕ ಹಾಗೂ ಬರ್ಮಿಂಗ್ ಹ್ಯಾಮ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಅಲ್ಬಾಮಾ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಡಾ.ಡೇವಿಡ್ ಎಲಿಸನ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಯಾರು ಕಡಿಮೆ ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾರೊ, ಅವರ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅವರು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಉದ್ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ರಸಾಯನಗಳು ಕೂಡ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆಗಳು ಸಿಕ್ಕಿವೆ. ಅಂದಹಾಗೆ ಕೀಟನಾಶಕ ಹಾಗೂ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಅಂಶ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ, ಅದರಿಂದಾಗಿಯೂ ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

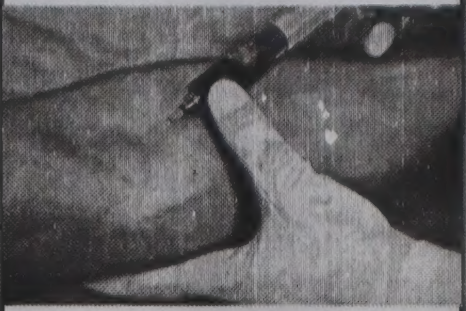
ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಟ್ಯಾಟೂ ಹೆರಿಗೆಗೆ ತೊಂದರೆ

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಫ್ಯಾಶನ್‌ಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗಿರುವ ಯುವತಿಯರು ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚೆ ಅಥವಾ ಟ್ಯಾಟೂ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜರ್ಮನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಜರ್ನಲ್ 'ಅರ್ಜಟೆ ಜೀಟಂಗ್' ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿತ ಒಂದು ಸುದ್ದಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಬೆನ್ನು ಹಾಗೂ ಪೃಷ್ಠದ ಮೇಲೆ ಟ್ಯಾಟೂ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.



ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಗೆ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಟ್ಯಾಟೂ ಅದೇ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಜೊತೆ ಅಲರ್ಜೆನ್ ಅಥವಾ ವಿಷಕಾರಿ ಪಿಗ್‌ಮೆಂಟ್ಸ್ ಟಿಶ್ಯುವಿನ ಆಳದ ತನಕ ತಲುಪುವ ಅಪಾಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಸ್ಯಾನಡಿಯಾಗೊದಲ್ಲಿರುವ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಎತ್ತರ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು!



ಎತ್ತರ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ದುಬಾರಿಯಾದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನೆರವು ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಮೇರಿಕಾದ ಎಫ್.ಡಿ.ಎ. ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ 'ಇನ್ಕ್ರೀಲೆಕ್ಸ್' ಎಂಬ ಎತ್ತರ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕಾರಣವಾಗುವ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿಗೆ ಅನುಮತಿ ನೀಡಿದೆ. 30 ವರ್ಷದ ಬಳಿಕ ಇಂಥದೊಂದು ಔಷಧಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ. ಅದು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಬ್ಜರಾಗಿರುವರ ಎತ್ತರ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದಂತೆ ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಎಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಎಂದರೆ, ಯಾವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಎತ್ತರ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗ್ರೋಥ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿರುವುದಿಲ್ಲವೊ ಅಂಥವರಿಗೂ ಕೂಡ ಇದು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅಂದ ಹಾಗೆ ಗ್ರೋಥ್ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಎತ್ತರ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡರ್ಡ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಅಮೆರಿಕೆಯೊಂದರಲ್ಲಿಯೇ 6 ಸಾವಿರ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಗ್ರೋಥ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಪರಿಣಾಮ ಹೀನ ಎನಿಸಿದೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಎಫ್‌ಡಿಎ ಇನ್ಕ್ರೀಲೆಕ್ಸ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿಗೆ ಮಾನ್ಯತೆ ನೀಡಿದೆ. ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಟ್ರಯಲ್ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕುಬ್ಜ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎರಡು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿದಾಗ, ಆ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಎತ್ತರ ವರ್ಷಕ್ಕೆ 1 ಇಂಚಿನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿತು. ಆದರೆ ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಖರ್ಚು ವರ್ಷಕ್ಕೆ 20 ಸಾವಿರ ಡಾಲರ್‌ನಷ್ಟು ಬರುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಭಾರತೀಯ ಮಧ್ಯಮ ವ. ರ್ಗದವರಿಗೆ ಇದು ಗಗನ ಕುಸುಮವೇ ಹೌದು.

ನಿಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ವಯಸ್ಸೆಷ್ಟು?

ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸೆಷ್ಟು?

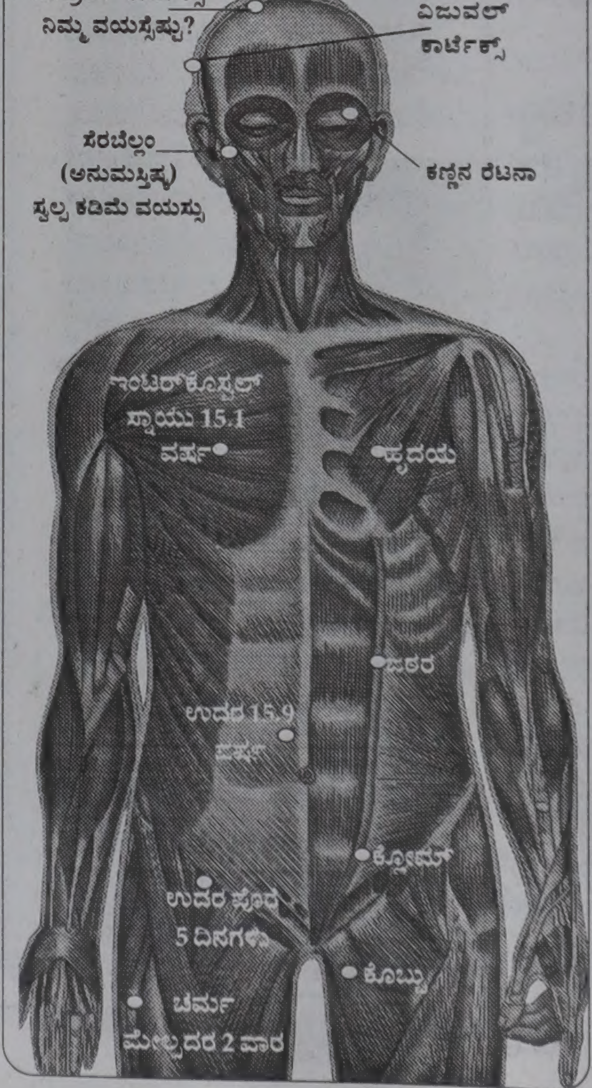
ನೀವು ಉತ್ತರಿಸುವ ಮೊದಲು ಯೋಚಿಸಿ.... ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಇದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯಂತೂ ಅಲ್ಲ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ 15.1 ವರ್ಷ! ಅದ್ಹೇಗೆ ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯವೇ? ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಭೇದಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ನಿಗೂಢ ರಹಸ್ಯವಿದು.

ಮಾನವನ ಶರೀರ ಪೂರ್ತಿ ರಚನೆಯಾಗಿರುವುದು ಕಣ (ಕೋಶ)ಗಳಿಂದ. ಈ ಕಣಗಳು ಪ್ರತಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಹೊಸದಕ್ಕೆ ಜನ್ಮನೀಡುತ್ತಾ, ಸಾವಿನ ದವಡೆಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ಏಳು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಕಣಗಳು ಒಮ್ಮೆ ಹೊಸ ರೂಪ ಧರಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ರಕ್ತಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದರೆ ಉಳಿದ ಕಣಜಾಲಕ್ಕೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬದಲಾವಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿಯದೆ ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹ ಹೊರ ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಬೇರೆಯಲ್ಲ. ಅದು ಅದರ ಭಾಗ. ದೇಹದ ಒಳಭಾಗ ಮತ್ತು ಹೊರಭಾಗದ ಮಧ್ಯ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಣುಗಳು ವಿನಿಮಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಲಿರುತ್ತವೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳು ಬದುಕಿ ಉಳಿಯಲು ಯೋಗ್ಯ ಪರಿಸರ ಬೇಕು. ದೇಹದ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಈ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಯ್ದಿರಿಸಲು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತವೆ. ಆಕ್ಸಿಜನ್, ನೀರು ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಪುಷ್ಟಿಕರ ವಸ್ತುಗಳು ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರಬೇಕು ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜರುಗುವ ಜೀವಸ್ತುಕರಣ ಕ್ರಿಯೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಉದ್ಭವಿಸಿದ ಕಸವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಇಂಗಾಲ ಡೈ-ಆಕ್ಸೈಡ್ ದೇಹದಿಂದ ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರವಹಿಸುವ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ದ್ರವದಿಂದ ಸುತ್ತುವರಿದಿದ್ದು ಹೀರಿಕೆ, ವಿನಿಮಯ ಮತ್ತು ನಿಸರ್ಜನೆಯ ಕಾರ್ಯವೆಲ್ಲ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿ ಜರುಗಬೇಕು. ಭದ್ರವಾದ ಕೋಟೆಯಂತಿರುವ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಪಚನಿಕ ನಾಳ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರದ ಮಧ್ಯ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಕೆರೆಯೊಂದಿದ್ದು , ಅದು ಒಳಗಿನ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹ ಮತ್ತು ಹೊರ ಜಗತ್ತನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯ ದೇಹ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದು ಅವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ತುಂಬ ಸಂಕೀರ್ಣ. ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಲೇಖಕ ಜೋಸೆಫ್ ಅಡಿಸನ್ನನ ಪ್ರಕಾರ, 'ದೇಹವೊಂದು ಕೊಳವೆ ಮತ್ತು ಗ್ರಂಥಿಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇಲ್ಲವೆ ಗ್ರಾಮ್ಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಕೊಳವೆಗಳು ಮತ್ತು ಜರಡಿಯ ಕಟ್ಟು. ಆತ್ಮಕಾರ್ಯ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗುವಂತೆ ಅವು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅಪೂರ್ವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಒಳ್ಳೆಯ ಯಂತ್ರವಾಗಿದೆ'.

ಸ್ವೀಡನ್ ದೇಶದ ಕಾರೊಲಿನ್‌ಸೊ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿ / ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಜೊನಾಸ್ ಪ್ರಸನ್ ಹೊಸದೊಂದು ಆವಿಷ್ಕಾರವನ್ನು ಬಯಲುಗೊಳಿಸಿರುವರು. ಶಿಲೆಗಳ, ಪುರಾತನ ವಸ್ತುಗಳ ಆಯುಸ್ಸನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ರೇಡಿಯೋ ಕಾರ್ಬನ್, ನಾವು ಇದನ್ನು ಕಾರ್ಬನ್ ಡೇಟಿಂಗ್-14 ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ



ಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಕತಾಳೀಯವಾಗಿ ಯಾವ ಅವಯ
ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಯಾವ ಕಣ ಎಷ್ಟು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರೂ
ಪಡೆಯುವುದೋ ಅದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು. ಇ
ಪ್ರಯೋಗಗಳು ನಿಜವಾದಲ್ಲಿ, ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಾಪ
ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬದಲಾಗಬಹು

ಅಮೆರಿಕ ಮತ್ತು ರಷ್ಯಾದ ನಡುವೆ ಸಂಭವಿಸಿ
ಯುದ್ಧ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವುದೇ. ಆ ಸಮಯದ
ಎರಡೂ ದೇಶಗಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಫಲವಾ
ಅಣುಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪರಿಣಾ
ದಿಂದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ 'ಕಾರ್ಬನ್-14' ಐಸ
ಟೋಪ್ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಈ ವಿಷಯವ
ಆಧರಿಸಿಯೇ ಪ್ರೆಸಸ್‌ರವರು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹ
ಕಣಗಳ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ಲೆಕ್ಕಾಚಾ
ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. 1955ರ ನಂತರ ಹುಟ್ಟಿದವ
ಡಿಎನ್‌ಎನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬನ್-14 (ಮೂಲವಸ್ತು ತ
ದ್ರವ್ಯರಾಶಿಯ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಭಾಗವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳ
ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಕಾಲ ಅದರ ಅರ್ಧಾಯುಷ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತೇ
ಅಂದರೆ 5730 ವರ್ಷಗಳು) ಪ್ರಸ್ತುತ
ಐಸೋಟೋಪ್‌ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕಣಗಳ ವಯಸ್ಸು ತಿಳಿದರೆ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜ
ವಾದರೂ ಏನು? ಎಂದು ಭಾವಿಸುವಿರಾ? ಇಲ್ಲೊಂ
ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ನಾನು ಹೇಳಬಯಸು
ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ರೆಟಿನಾ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋ
ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿರುವ ಈ ಭಾಗವು ತಾಯಿ
ಉದರದಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣವಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾ
ಐದುವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂ
ಹೊಸ ಕಣಗಳು ರೆಟಿನಾದ ಅಂಚುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾ
ಏರ್ಪಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಹೊಸ ಕಣಗಳ ನಿ
ಆ ಭಾಗವು ಮಂದವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇ
ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಬರುವ
ಈ ರೆಟಿನಾದಲ್ಲಿನ ಕಣಗಳು ಎಷ್ಟು ಕಾಲದ ನಂ
ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಷಯ ತಿಳಿದುಬಿಟ್ಟ
ಆ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಚುಕ್ಕೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದ

ಒಟ್ಟಾರೆ ಹೇಳಬಯಸುವುದೇನೆಂದರೆ ಕಣಗ
ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಎಷ್ಟು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತ
ಗೊಳ್ಳುವುದೊ ನೋಡೋಣ.

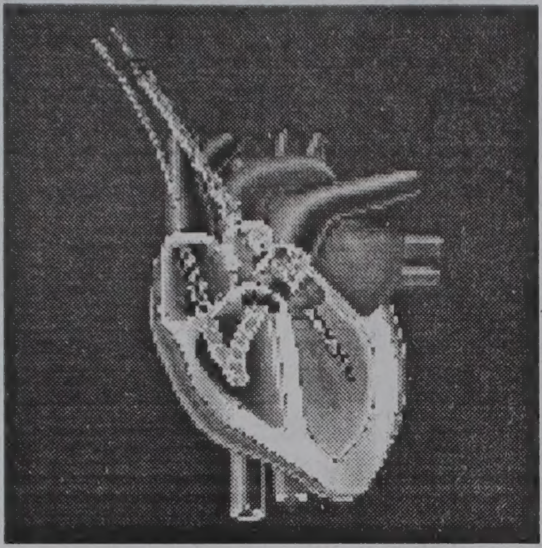
ಇಂಪೆಲ್ಲಾ ಇರುವವರೆಗೆ ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆಲ್ಲಿದೆ ಸಾವು?

ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಂತಸದ ುದ್ದಿಯೊಂದಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಸುವ ಸಣ್ಣ ುಂತ್ರ ಆವಿಷ್ಕಾರಗೊಂಡಾಯಿತು. ಇದು ವಿಶ್ವದ ತ್ಯಂತ ಸಣ್ಣ ಹೃದಯ ನೆರವು ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಕೇವಲ 4 ಮಿ.ಮಿ. ಅಗಲವಿರುವ ಈ ಹೃದಯ ಪಂಪ್‌ನ ಹೆಸರು "ಇಂಪೆಲ್ಲಾ''. ರಕ್ತವನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಲಾರದಷ್ಟು ಅಶಕ್ತವಾದ ಹೃದಯರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದು ರವಾಗಲಿದೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ರಕ್ಷಣಾ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಆದರೂ ಅವು ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿವೆ. ಹೃದಯದ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆ ಇರುವಂತಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಉಪಕಾರಿ ಯಾಗಲಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಆ್ಯಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಯಂತಹ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದು ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಲಿದೆ.

ಆ್ಯಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಂತ್ರವೇ ವಿಶೇಷವುಳ್ಳದ್ದು. ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು 'ಪ್ಲೇಕ್' ಎಂಬ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಕಿರಿದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಲೂನ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲಾಗುವುದು. ಆ್ಯಂಜಿಯೋ-ಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ನೆರವೇರಿಸುವಾಗ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತದ ಹರಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಇದ್ದಕ್ಕಿಂತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯವಾಗಬಹುದು.ಇಲ್ಲವೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಘಾತ ಅಥವಾ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಹೃದಯ ಆಘಾತವೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ.15 ರಷ್ಟು ಆ್ಯಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಬಹಳ ಅಪಾಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

'ಇಂಪೆಲ್ಲಾ' ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ 5 ಲೀಟರ್ ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವುದು ಬಹಳ ಸುಲಭ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ತೊಡೆ ಸಂಧಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಅಪಧಮನಿಯ ಮೂಲಕ ಒಳಸೇರಿಸಲಾಗುವುದು. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಹೃದಯ ತೂರುನಳಿಕೆ ವಿಧಾನವನ್ನೇ ಇದರಲ್ಲೂ ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಇಂಪೆಲ್ಲಾವನ್ನು ರಕ್ತ



ಸರಬರಾಜು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಹೃದಯ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಕೂರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಲು ಅಶಕ್ತವಾದ ಅಂಗಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಇಂಪೆಲ್ಲಾ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜನ್ನೂ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆ್ಯಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಗೆ ಒಳಗಾದ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಸಂಬಾಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಾಧನವು ಬಹಳ ನಿರೀಕ್ಷೆ ನೀಡಿದೆ. ಇದರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಾನು ಬಹಳ ಹತ್ತಿರದಿಂದ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದನ್ನು ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ನಮ್ಮ ಮೊದಲ ಕೆಲಸ. ಅದು ಮೊದಲು ನಿರ್ಧಾರವಾಗಬೇಕಿದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಸಣ್ಣದಾಗಿದ್ದು ಕಾಂತೀಯತೆಯಿಂದ ನೇತಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಶಾಖ ಉತ್ಪನ್ನವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ನೋವು ಅಸಹನೀಯತೆ ರೋಗಿಗೆ ಉಂಟಾಗದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ನರೇಶ್ ಪ್ರೆಹಾನ್. ಇವರು ಎಸ್ಕಾರ್ಟ್ ಹಾರ್ಟ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ಹೃದಯ ತಜ್ಞರು.

ಮ್ಯಾಕ್ಸ್ ಹಾರ್ಟ್ ಅಂಡ್ ವ್ಯಾಸ್‌ಕ್ಯುಲಾರ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್‌ನ ಕಾರ್ಡಿಯೋಲಜಿ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಡಾ. ಅಶೋಕ್ ಸೇಥ್ ಹೀಗೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂಪೆಲ್ಲಾ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಸದ್ಯದಲ್ಲೇ ನಾನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ಸಾಧನವು ರೋಗಿಯ ಹೃದಯದ ಎಡ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಯನ್ನು ಬರಿದುಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯದ ಮುಖ್ಯ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಕೋಷ್ಠವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆ್ಯಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಗುಣಮುಖಿ ವಾಗುತ್ತಾನೆ.

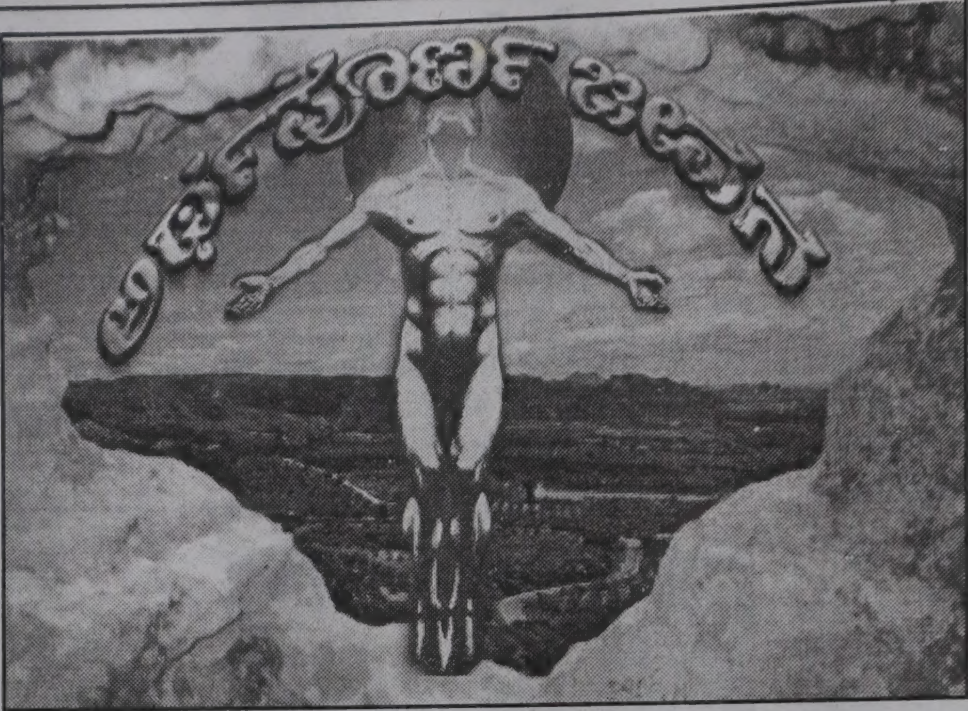
"ಏಷ್ಯಾ ಪೆಸಿಫಿಕ್ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಇಂಟರ್‌ವೆನ್‌ಷನಲ್ ಕಾರ್ಡಿಯೋಲಜಿ'' ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಶೇ.10ರಷ್ಟು ಭಾರತೀಯ ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಶಕ್ತ ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯು ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗವಿರುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂಪೆಲ್ಲಾ ಸಮರ್ಥವುಳ್ಳ, ಕನಿಷ್ಠ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿಯಾದ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಸಹಾಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ.

ಲಾಸ್ ಎಂಜಲೀಸ್‌ನ ಸೆಡಾರ್ಸ್-ಸಿನಾಯ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಇಂಪೆಲ್ಲಾವನ್ನು ಬಹಳ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆ್ಯಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ನೋಡಿದ್ದಾರೆ. ಫಲಿತಾಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಈ ಸಣ್ಣ ಸಾಧನವು ಎಡ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಅಯೋರ್ಟಾಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಹಕಾರ ನೀಡಿದೆ. ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ ರಕ್ತವು ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಸರಬರಾಜುಗೊಳ್ಳುವುದು. ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ಇಂಪೆಲ್ಲಾ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಘಾತವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಈ ಉಪಕರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಗ್ರ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮಾಡಿರುವ ನುರಿತ ತಜ್ಞರು ಈ ಅಕ್ಟೋಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬರಲಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತೀಯ ಹೃದಯ ತಜ್ಞರ ಮುಂದೆ ಈ ಸಾಧನದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಲಿದ್ದಾರೆ.

ಹೃದಯ ರೋಗ ಮತ್ತು ಭಾರತ

* 2007ರ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಇಂಪೆಲ್ಲಾ ಸಾಧನವನ್ನು ಬಳಸಲು ಭಾರತೀಯ ಹೃದಯ ತಜ್ಞರು ಯೋಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.
* ಇಂಪೆಲ್ಲಾ ಹೃದಯ ನೆರವು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು 7 ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.
* ಭಾರತದಲ್ಲಿ 60 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರೋನರಿ ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವರುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಮಂದಿ 40ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯೋಮಾನದವರು.
* ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ 2 ದಶಲಕ್ಷ ಮಂದಿ ಕಾರೋನರಿ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ.
* ಮುಂದಿನ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತವು 236 ಲಕ್ಷ ಕೋಟಿ ಡಾಲರ್‌ಗಳಷ್ಟು ನಷ್ಟ ಹೊಂದಲಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ದಿನಗಳ ನಷ್ಟ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮಾಡುವ ಖರ್ಚು ಕಾರಣ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ.
* 2010ರ ವೇಳೆಗೆ ಭಾರತವು ವಿಶ್ವದ ಶೇ.60ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಎಚ್ಚರಿಸಿದೆ.



'ದೇವರು ಪಗಡೆ ಆಡಲಾರ' ಹೀಗೆಂದು ಹೆಸರಾಂತ ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್ ಹೇಳಿದ. ಮೂಲತಃ ವಿಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮದೆಡೆಗೆ ಮುಖಮಾಡಿದ ಈತನ ಹೇಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಶತ-ಶತಮಾನಗಳಿಂದಲೂ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವಿದೆ. ಮಾನವ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶವೇನು ಎಂಬುದೇ ಆ ಪ್ರಶ್ನೆ. ನಶ್ವರರಾದ ನಮ್ಮನೋಟ, ಉದ್ದೇಶ ಬಹಳ ಮಿತಿಯುಳ್ಳದ್ದು. ಹಾಗಾಗಿ ಭವಿಷ್ಯ ಊಹಿಸುವುದು ನಮಗೆ ಅಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ದೇವರು ಹಾಗಲ್ಲ. ಅವನ ನೋಟ, ಉದ್ದೇಶ ಸದಾ ಒಂದೇ. ಅದೆಂದೂ ಬದಲಾಗದು. ಆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಯೋಜನೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ದೇವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಆದರಿಂದಾಗಿ ನಾವು ಆಕಸ್ಮಿಕರಲ್ಲ. ಅವನ ಚಿತ್ತದ ಮೇರೆಗೆ ನಾವು ಭೂಮಿ ಮೇಲಿದ್ದೇವೆ. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಯಾವ ಜೀವಿಗೂ ಜೀವ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ದೊರೆತ ಲಾಭವಲ್ಲ. ಬಹಳ ಒಳನೋಟದಿಂದ ನೋಡುವುದಾದರೆ ತಮ್ಮ ಸಂತತಿಯ ವೃದ್ಧಿಯ ಯೋಜನೆ ಪೋಷಕರಲ್ಲಿ ಇರದು. ಆದರೆ ದೇವರು ನಿಶ್ಚಿತ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಮಗುವಿನ ಜನನ ದೇವರಿಗೆ ಎಂದೂ ಆಶ್ಚರ್ಯ ತರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಆತನಿಗೆ ಇದು ಮೊದಲೇ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜನನ ಆಕಸ್ಮಿಕವಲ್ಲ, ತಪ್ಪಲ್ಲ, ಸಂಭಾವ್ಯತೆಯಲ್ಲ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಸಹಘಟನೆಯೂ ಅಲ್ಲ. ನಾವು ಆತನ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾತ್ರದಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ್ದೇವೆ ಅಷ್ಟೇ.

ಇದು ಬಹುಶಃ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಚಕಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ನಿಜ. ಅದೆಂದರೆ ದೇವರು ನಮ್ಮ ದೇಹ, ಕುಟುಂಬ, ಜನಾಂಗ ಮತ್ತು ದೇಹ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಬಿಡದೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿರುವುದು. ಹಿಂದೂ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು 'ಕರ್ಮದ ನಿಯಮ' ಎಂದು ಅರ್ಥ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಪ್ರಕಾರ ಇಂದಿನ ನಾವು ಭೂತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ್ದ ಕೆಲಸ ಹಾಗೂ ಯೋಚಿಸಿದ್ದರ ಫಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಇಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಭವಿಷ್ಯದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗ್ಗಲುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿಶಿಷ್ಟತೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ನಾವು ಹೊಂದಿರುವ ಭೌತಿಕ ನಿಲುವಿನ ವಿಧಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲವೂ ದೇವರಿಂದ ನಿಷ್ಕರ್ಷಗೊಂಡಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಭೌತಿಕ ಲಕ್ಷಣ, ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಥೆಪಡುವುದು ನಿರರ್ಥಕ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದ ಕರ್ಮದ ಫಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಅದು ದೇವರ ಯೋಜನೆಯ ಅಂಶವೂ ಕೂಡ.

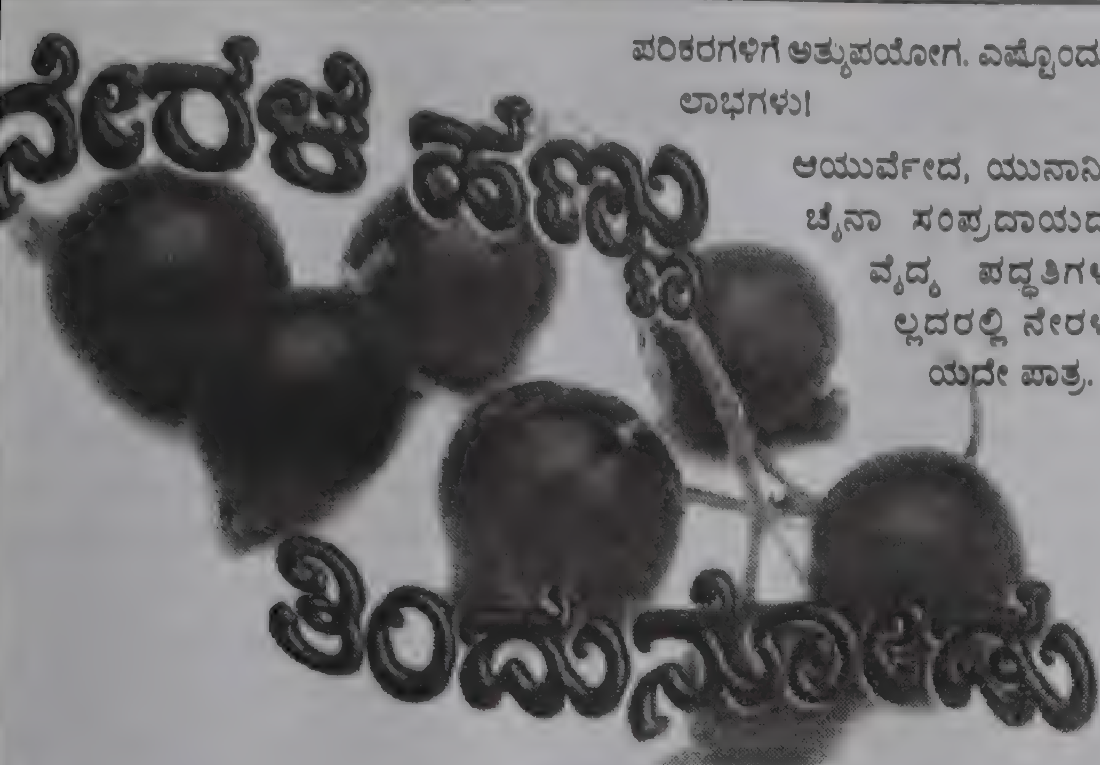
ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ನಮ್ಮ ಜನನ ಆಕಸ್ಮಿಕವಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾರಣವೊಂದರಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಯಾವಾಗ ಹುಟ್ಟಬೇಕು ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ದಿನ ಬದುಕಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ದೇವರೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಪೂರ್ವ ನಿರ್ಧಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಅವಕಾಶವನ್ನೂ ಆತ ನಮಗೆ ನೀಡಿದ್ದಾನೆ. ಅದು ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಧರ್ಮಶ್ರದ್ಧೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಜನ್ಮದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಸಾರ್ಥಕಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನೂ ಆತನೇ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಶ, ಜನಾಂಗ, ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ, ಕುಟುಂಬಗಳು ಆಕಸ್ಮಿಕವಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ಆತನ ಯೋಜನೆಯ ಭಾಗಗಳು ಮಾತ್ರ. ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಅವನು ನಮಗೆ ನೀಡಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಮಿತ ನೋಟದಿಂದಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ನಾವು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಅರಸುತ್ತಿದ್ದೇವಷ್ಟೇ.ದೇವರು ಸರ್ವಜ್ಞನಾದ್ದರಿಂದ ಅವನು ಯಾವುದನ್ನೂ ಮರೆಯಲಾರ. ಅವನ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಹಾಗೂ ಆಜ್ಞೆ ನಿಶ್ಚಿತವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ನಿಷ್ಕಳಂಕವಾದದ್ದು.

ದೇವರು ನಾವು ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ನಮ್ಮ ಪೋಷಕರಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಅನುವಂಶಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ನಾವು ಸೃಷ್ಟಿಗೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾದ ಡಿ.ಎನ್.ಎ ಕೂಡ ಆತನ ಕೈಚಳಕವೇ. ಆತ ಎಂದಿಗೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡಲಾರ. ತಪ್ಪುಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಗುಣ. ಅವನು ಉದ್ದೇಶವಿಲ್ಲದೇ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲಾರ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಸ್ಯವಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಯಾಗಲೀ ಯಾವುದೇ ಜೀವಿಯಾಗಲಿ, ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಆತನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟ ಉದ್ದೇಶವಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈತನ ಉದ್ದೇಶದ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ.

ಈ ವಿಶ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಮೊದಲೇ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ದೇವರು ಯೋಚಿಸಿದ್ದ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಅವನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮಗೆ ಜೀವಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಹಿತಕರ ವಾತಾವರಣವು ಅವನಿಂದ ಬಂದ ಬಳುವಳಿಯಾಗಿದೆ. ನಾವೂ ಆತನ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮುಕುಟಗಳು, ಆತನ ಪ್ರೀತಿಯ ದ್ಯೋತಕಗಳು. ಅವನ ಪ್ರೀತಿಯ ಆಳ, ಅಗಲಗಳನ್ನು ಅಳೆಯುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಮನುಷ್ಯರ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಆತನ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಸಮಾನವೇ ಇಲ್ಲ. ದೇವರ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಲೇ ನಾವು ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಸೃಷ್ಟಿಗಳಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುವುದರಿಂಲೇ ಆತ ನಮ್ಮನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿರುವುದು. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೇ ಹೊರತು ನಮ್ಮ ಅದೃಷ್ಟಕ್ಕೆ ಶಾಪಹಾಕುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ನೆನಪಿಡಿ.ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಹೋರಾಡುವವರು ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಶೋಧನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವವರನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏಳುತ್ತದೆ. ದೇವರಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುತ್ತಿತ್ತು? ಆಗ ನಾವೆಲ್ಲ ಆಕಸ್ಮಿಕರೇ ಆಗುತ್ತಿದ್ದೆವು. ನಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ಉದ್ದೇಶ ಅಥವಾ ಅರ್ಥವೇ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಅಥವಾ ಸರಿಗಳೇ ಮಾಯವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಹಾಗಾಗಲಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮನ್ನೆಲ್ಲಾ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಸರ್ವಶಕ್ತ ಇದ್ದಾನೆ. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕ್ಕೂ ಬೃಹತ್ತಾದ ಅರ್ಥವಿದೆ. ಈ ಆಳವಾದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ದೈವದತ್ತ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾರ್ಥಕಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ಸದಾ ಪ್ರೀತಿಸುವ ಪ್ರಿಯ ದೇವರ ಪರಮ ಸುಖಕರ ನೋಟವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ಇದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಸುಲಭ ಕಾರ್ಯವಲ್ಲ, ಅದೊಂದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಅಗ್ನಿ ಪರೀಕ್ಷೆ. ಆದರೆ ಅದು ನೀರು ಕುಡಿದಂತೆ ಸುಲಭ ಕಾರ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಎರಡೇ ಎರಡು. ಒಂದನೆಯದು ಉತ್ತಮ ಆಲೋಚನೆ. ಎರಡನೆಯದು ಧ್ಯಾನ. ಆಗ ನಿಮಗೆ ಅಸಂಖ್ಯ ವಿಶ್ವ ನೋಟಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ನೀವು ಅನುವಂಶಿಕ ದೈವತ್ವಕ್ಕೆ ಮಾರು ದೂರದಲ್ಲಿರುತ್ತೀರಿ. ನಂತರ ನೀವು ಜ್ಞಾನದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸಾಗರಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ವಾಹಕದ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಹೇಳಿರುವುದು ಇದನ್ನೆ.

ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು ತಿಂದು ನೋಡು



‘ಆಹಾರ ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು! ಮೋಹಕ ಕಣ್ಣು’. ಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣಿಗೆ ೋಲಿಸುವರು. ಕಪ್ಪುಮಿಶ್ರಿತ ನೀಲಿಬಣ್ಣದ್ದು. ಗಿನಿಗಿಸುವ ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು ಕಂಡೊಡನೆ ುನಸ್ಸಾಗದವರು ಯಾರು? ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು ನಾವು ಂತೀವಿ ಎನ್ನುವವರೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಇಷ್ಟ ಪಡದವರೇ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಕೇವಲ ವರ್ಷದ ಎರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಾತ್ರ. ಮೇ ಹಾಗೂ ಜೂನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ನೇರಳೆ ಣ್ಣಿನ ರುಚಿ ನೋಡಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಾತ್ರ ಕೈತಪ್ಪಿದಂತೆಯೇ! ನೇರಳೆ ಮಧುಮೇಹ ೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿ ವರದಾನ! ಎಂಥಾ ಅದ್ಭುತ ೊಡುಗೆ ನಿಸರ್ಗದ್ದು!

ನೇರಳೆಯನ್ನು ನಾವು ನೇರವಾಗಿಯೇ ನ್ನುವೆವು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಾಸ್, ಜಾಮ್ ೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ.ಇನ್ನು ಕೆಲ ಸಾರಿ ಣ್ಣಿನ ರಸ, ಶರಬತ್‌ನ್ನೂ ಕುಡಿಯುತ್ತೇವೆ. ಲಿಫೈನ್ಸ್,ಗೋವಾದಲ್ಲಿ ವೈನ್ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ೂಲ. ನೇರಳೆ ಹೂವಿನ ಮಧುವಿಗಾಗಿ ೇರಳೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ನೇರಳೆ ಎಲೆ ನಕರುಗಳಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರ. ಟಸ್ಸರ್ ಸಿಲ್ಕ್‌ಗೂ ಹು ಉಪಯೋಗಿ.

ನೇರಳೆ ಮರದ ಕೊಂಬೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು ಸಿಕ್ಕರೆ, ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಎಣ್ಣೆ ಸಾಬೂನುಗಳಿಗೆ, ರಫ್ಯೂಮ್‌ಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗ. ಬೇರಿನಿಂದ ಣ್ಣಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವರು. ನೇರಳೆಗೆ ನಿರೋಧ ಕ್ತಿ ಇದೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಮರದ ಕಾಂಡವು ುನೆಯ ಕಿಟಕಿ ಬಾಗಿಲುಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗ. ಂಡಿಚಕ್ರ, ನೇಗಿಲುನಂತಹ ವ್ಯವಸಾಯದ ಪರಿಕರಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯುಪಯೋಗ. ಎಷ್ಟೊಂದು ಲಾಭಗಳು!

ಆಯುರ್ವೇದ, ಯುನಾನಿ, ಚೈನಾ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಲ್ಲದರಲ್ಲಿ ನೇರಳೆಯದೇ ಪಾತ್ರ.

ನೇರಳೆ ಮರದ ಕಾಂಡ, ಎಲೆ, ಹೂಮೊಗ್ಗು, ಹೂವು, ಬೇರು-ಇವೆಲ್ಲಾ ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್ ಗುಣವುಳ್ಳವು. ಬೇರಿನಿಂದ ಪಡೆದ ಡಿಕಾಕ್ಷನ್ ಅಜೀರ್ಣ, ಅತಿಸಾರ, ಕಾಲರಾ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ತ್ರ. ಅಸ್ತಮಾ, ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಈ ಡಿಕಾಕ್ಷನ್ ರಾಮಬಾಣ.

ಬೇರನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ರಸ, ನೀರು ಇಲ್ಲವೇ ಯಾವುದೇ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಒಣಗುತ್ತದೆ. ತಲೆಸುತ್ತು ಬರುವವರಿಗೆ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ. 65 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಚೂರ್ಣ ನೀರಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬರಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ಸಂಜೆ 138 ಗ್ರಾಂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ತೆಗೆದ ರಸವನ್ನು ಮಾವಿನ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಆಲಸ್ಯ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಎಲೆ ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಸಿಗುವುದು. ಪದೇ ಪದೇ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವಾಗುವವರಲ್ಲಿ, ಸಂತಾನಭಾಗ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ವ್ಯಥೆ ಪಡುವ ಮಹಿಳೆಯರು, ತಾಜಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಇಲ್ಲವೇ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಕುಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟರಾನ್ ಅಂಶವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು. ವಿಟಮಿನ್-ಇ ಗೆ ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶ.

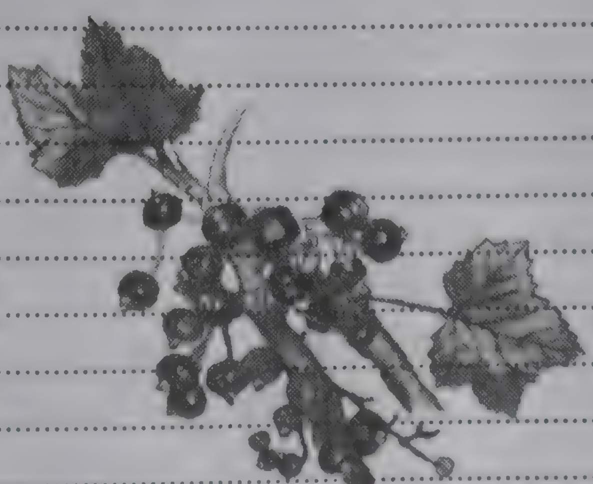
ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು ಶ್ಲೇಮ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಕಾರಿ. ತಲೆಸುತ್ತು ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆ ಔಷಧವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದದ ಉವಾಚ. ನೇರಳೆ ಸೀಜನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿಗುವಷ್ಟು ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿಕೊಂಡೋ ಇಲ್ಲ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ತಿಂದರೆ, ಪೈಲ್ಸ್‌ನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಉಪಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಡಯೇರಿಯಾ, ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯಂತ ದೋಷಗಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ನೇರಳೆಹಣ್ಣು ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ನೇರಳೆ ಜೀರ್ಣರಸ, ಎಂಜೈಮ್‌ಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಜಠರದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬುನಾದಿ ಆಗುವುದು. ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಟ್ರಬಲ್, ಪಿತ್ತರೋಗ, ಮಲಮೂತ್ರ ರೋಗಪೀಡಿತರಿಗೆ

28ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ...

ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

100 ಗ್ರಾಂ ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿ



ತೇವಾಂಶ	83%
ಪ್ರೊಟೀನ್	0.7%
ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ	0.3%
ಖನಿಜಾಂಶ	0.4%
ಪಿಚು	0.9%
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್	14%
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	15% ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ರಂಜಕ	15% ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಕಬ್ಬಿಣ	1.2% ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ವಿಟಮಿನ್ - ಸಿ	18% ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ

ಕಾಣದ್ದ ಕಂಡಂತೆ, ಅಮೃತವ ಉಂಡಂತೆ...

ಟೆಲಿಪತಿ

ಟೆಲಿಪತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವಾಗ ಅದರೊಂದಿಗೇ ಹೆಗಲು ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವ ಅಂಶವೆಂದರೆ 'ಯಾವುದಾದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ನುಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?' ಎಂಬುದು. ಪ್ರತಿ ಗಲ್ಲಿಗೆ ಇಬ್ಬರು ಜ್ಯೋತಿಷಿಗಳಿರುವ ಹಾಗೂ ಅವರು ಅದೊಂದೇ ಉದ್ಯೋಗದಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ 'ಭವಿಷ್ಯ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?' ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸುವುದೇ ಮೂರ್ಖತನ. ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೈ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಅದರ ಮೃದುತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ ಉಪಾಯ 'ನಾನು ಭವಿಷ್ಯ ಹೇಳಬಲ್ಲೆ' ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು!

ಇರಲಿ ; ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವುದಾದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನವರು 'ಭವಿಷ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ಸಾಧಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇದೆ' ಎಂಬ ವಾದವನ್ನು ಸಾರಾಸಗಟಾಗಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಅದ್ಭುತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಕಾಣುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ, ಊಹೂಂ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಇದೊಂದು ಅಂಶಕ್ಕೆ ಅವರು ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅವರು ಇದುವರೆಗೆ ನಡೆಸಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಕಂಡಿರುವ ಶೋಧನೆಗಳ ತಳಹದಿಯೇ ನಾಶವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ!

ಒಂದೆಡೆ ಅವರು ಹಾಗೆ ವಾದಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಯಶಸ್ವಿ ಭವಿಷ್ಯಕಾರರ ಪಟ್ಟಿ ದೀರ್ಘವಾಗುತ್ತಲೇ ಇದೆ. [ಹಾಗೆಂದು ಹಾದಿ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಭವಿಷ್ಯಕಾರರ ಪರವಾಗಿ ವಾದವನ್ನು ಮಂಡಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶವಲ್ಲ] ನಾಸ್ಟ್ರಡಾಮಸ್, ಟೆನ್ನಿಸನ್, ಜೂಲ್ಸ್‌ವರ್ನೆ, ಎಚ್.ಜಿ.ವೆಲ್ಸ್ ಮುಂತಾದವರು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ಮನದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಿಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಬರಹಗಳಲ್ಲಿ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಮೂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾರೂ ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವಂತಿಲ್ಲ.

1518 ರಿಂದ 1566ರವರೆಗೆ ಜೀವಿಸಿದ್ದ ಫ್ರೆಂಚ್ ಖಗೋಳಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ನಾಸ್ಟ್ರಡಾಮಸ್ ಭವಿಷ್ಯದ ಶತಶತಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕಾರಕ್ಕೆ ಬರಲಿರುವ ರಾಜರು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಆಡಳಿತಗಾರರ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಅವರ ಆಳ್ವಿಕೆಯ ಕಾಲವನ್ನು ಅಚ್ಚರಿಗೊಳಿಸುವಷ್ಟು ನಿಖರವಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಮೊದಲನೇ ಮಹಾಯುದ್ಧ ನಡೆಯಲಿರುವ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸೂಚಿಸಿದ್ದ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಂದಿನ ಚರ್ಚ್ ತನ್ನ ಈ ಭವಿಷ್ಯ ವಾಣಿಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಾರದು ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಅದು ತನಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಜಾಸ್ತಿ ಎಂಬ ಭಯ ಹೊಂದಿದ್ದ ಅವನು ವಿಚಿತ್ರ ಪದಗುಚ್ಛಗಳು ಹಾಗೂ ಪಜಲ್ ರೂಪದ ಬರಹಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ಸೂಚಿಸಿದ್ದ.

ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ನುಡಿದವರ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಕಾಣಸುವಾಕೆ ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಮೂಲದ ಜೀನ್ ಡಿಕ್ಸನ್. ಆಕೆ ಹೇಳಿದ ಭವಿಷ್ಯವಾಣಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ರುಥ್ ಮೊಂಟೆಗೊಮೆರಿಯವರು 'ಎ ಗಿಫ್ಟ್ ಆಫ್ ಪ್ರೊಫೆಸಿ' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಡಿಕ್ಸನ್ ಹೇಳಿದ ಭವಿಷ್ಯವಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವೆಂದರೆ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಜಾನ್.ಎಫ್. ಕೆನಡಿಯ ಹತ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಕೊಲೆಗಾರನ ಹೆಸರು, ಎಡ್ವರ್ಡ್ ಕೆನಡಿಯ ವಿಮಾನಾಪಘಾತ, ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿಯ ಹತ್ಯೆ, ಭಾರತ ವಿಭಜನೆ, ಮರ್ಲಿನ್ ಮನ್ರೋ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ಸೋವಿಯತ್ ರಷ್ಯಾದಿಂದ ಸ್ಪೂಟ್ನಿಕ್ ಉಡಾವಣೆ ಮೊದಲಾದವು.

ಡಿಕ್ಸನ್‌ರ ಭವಿಷ್ಯವಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಚರ್ಚಿತವಾದುದು ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಕೆನಡಿಯ ಹತ್ಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಭವಿಷ್ಯವಾಣಿ. ಆ ಕುರಿತು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬಹುದು. 1956ರಲ್ಲಿ 'ಪೆರೇಡ್' ಎಂಬ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಇಬ್ಬರು ವರದಿಗಾರರು ಡಿಕ್ಸನ್‌ಳನ್ನು ಸುದೀರ್ಘವಾಗಿ ಸಂದರ್ಶಿಸಿದ್ದರು. ಆ ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಆಕೆ '1960ರಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕ ಅಧ್ಯಕ್ಷನಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಯಾಗುವ, ಡೆಮೊಕ್ರಾಟಿಕ್ ಪಕ್ಷದ ನೀಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಧಿಕಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆಯೇ ಹತ್ಯೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ' ಎಂದು ನುಡಿದಳು. ಈ ಸಂದರ್ಶನವನ್ನು 1956ರ ಮಾರ್ಚ್ 11ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪೆರೇಡ್ ಪತ್ರಿಕೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿಯೂ ಇತ್ತು.

ಮುಂದೆ 1960ರಲ್ಲಿ ನೀಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಸುಂದರಾಂಗ ಜಾನ್ ಎಫ್.ಕೆನಡಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆಯಾದಾಗ ಡಿಕನ್ಸ್‌ರನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸಂದರ್ಶಿಸಲಾಯಿತು. '1956ರಲ್ಲಿ ನುಡಿದಿದ್ದ ಭವಿಷ್ಯವಾಣಿಯನ್ನೇ ನೀವು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತೀರಾ? ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಆಕೆ ಹೌದೆಂದಿದ್ದರು. 'ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಕೆನಡಿಯು ಬ
ಆಲೋಚಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ನನಗೆ ಶ್ವೇತ ಭವನದ ಮೇ
ಕಡುಗಪ್ಪು ಮೋಡಗಳು ಘನವಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಂತ
ಚಿತ್ರಣ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ' ಎಂದಿದ್ದಳಾಕೆ.

ಮುಂದೆ ಕೆನಡಿ ಡಲ್ಲಾಸ್‌ಗೆ ಹೋಗಬಾರದ
ಎಂದೂ ಆಕೆ ಪರಿಪರಿಯಾಗಿ ಕೋರಿಕೊಂಡಿದ್ದಳ
ಅಲ್ಲೇ ಅವರ ಹತ್ಯೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಆಕೆ
ಖಾತ್ರಿಯಾಗಿ ಹೋಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಕೆನಡಿ ಆಕೆಯ
ಮಾತು ಕೇಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲ. ಮುಂ
ನಡೆದಿದ್ದೆಲ್ಲ ಇತಿಹಾಸ.

ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಅಧ್ಯ
ಕೆನಡಿಯ ಹತ್ಯೆಯಾಗುವ ಕೆಲವಾರಗಳ ಮುಂಚಿನಿಂ
ಅಮೆರಿಕದ ಹಲವು ನಾಗರಿಕರು ವಿಚಿತ್ರ ಉದ್ವೇಗ
ಒಳಗಾಗಿದ್ದರು. ಏನೋ ಬೃಹತ್ ದುಷ್ಕೃತ್ಯವೊಂದ
ನಡೆಯಲಿದೆ ಎಂಬ ಭಯ ಅವರನ್ನು ತೀವ್ರವಾ
ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಡಿಕನ್ಸ್ ಭವಿಷ್ಯಹೇಳಿದ್ದಕೂ
ಇವರಲ್ಲೆಲ್ಲ ಉದ್ವೇಗ ರೂಪುಗೊಂಡಿದ್ದಕೂ
ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೇ?

ಟೆಲಿಪತಿ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯವಾಣಿಗಳ ನಡು
ನಿಕಟವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು ವಾದಿಸುವವ
ಪ್ರಕಾರ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಮಹಾನ
ಘಟನೆ ಸಂಭವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನವೇ ಅದರ ಮಿ
ನೆರಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಭೂಮಂಡಲವನ
ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಯಶಃ ಅದ
ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅರಿವಾಗದ ತರಂಗಗಳ ರೂಪದ
ಇರಬಹುದು. ಯಾರು ಇಂತಹ ಅಸಾಮಾ
ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವಂತಹ ತೆರೆ
ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆಯೋ ಅಂಥವರಿ
ಆ ತರಂಗಗಳು ಉದ್ವೇಗ, ಅಶಾಂತಿ ಮೊದಲಾ
ಅಂಶಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಭವಿಷ್ಯವಾಣಿಯನ್ನು ನುಡಿಯುವವರಾದರು
ಇದೇ ಬಗೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಇನ್ನಷ
ಉಚ್ಚಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವ
ಹಲವು ದಶಕಗಳಷ್ಟು ಮೊದಲೇ ಭವಿಷ್ಯವ
ಕಾಣಬಲ್ಲರು ಎಂಬುದು ಒಂದು ವಾದ. ಇ
ಪರವಾದಿಗಳ ವಾದವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳೀಕರ
ನೀಡಲಾಗಿದೆಯಾದರೂ ಅವರು ಇದನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನ
ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಹಾಗೂ ಪದಗಳ ಸಹಾಯದಿಂ
ವಿವರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವ
ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯ
ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ವಾದವಿವಾದ ಇನ
ಮುಂದುವರೆದಿದೆ.

ನಿತ್ಯ ಜೀವನದ ಸರಳ ಸೂತ್ರಗಳು



ಯಾಂತ್ರಿಕವಾದ ಬದುಕಿನಿಂದ ಬೇಸತ್ತ ಇಂದಿನ ಜನಾಂಗ ಯೋಗ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮದತ್ತ ವಾಲುತ್ತಿರುವುದು ನಿತ್ಯಸಂಗತಿ. ಅನಾರೋಗ್ಯದ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿಹೊಂದಲು ಇದೇ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗವೆನಿಸಿದೆ. ಮಧುಮೇಹ, ಬೊಜ್ಜು, ಬಿ.ಪಿಗಳಂಥ ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರಸರಿ ಯಲು ಎಲ್ಲರೂ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ಮಾರ್ಗ ಇಂದಿನ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಬದುಕಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಈ ಮಾರ್ಗಗಳು ಇಂದು ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ, ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆಗೆ ಬಂದಿವೆ ಎಂದರೆ ಇದೊಂದು ಭಾವಿ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣದ ಸೃಷ್ಟಿಯೇ ಸರಿ. ಇಂಥಹ ಒಂದು ಕ್ರಮ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಮತ್ತು ಚೀನಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಫ್ಯಾಷನ್‌ಗಾಗಿ ಬಂದ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲ! ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲಾದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಮಟ್ಟದ ವಿಧಾನ. ಈ ಕ್ರಮ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ನೌಕರರು ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ದೂರವಿದ್ದರೆ, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಚಟಗಳಿಂದಲೂ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಗ್ರಾಹಕರೊಂದಿಗೆ, ಇತರೆ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೌಮ್ಯದಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಸಕರಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಇತರೆ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಅಳವಡಿಸಲು ಮುಂದಾವೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಕಂಪನಿಯವರು ಯೋಗ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿವೆ. ಹಾಸ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರಗತಿಯತ್ತ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದೇ ಇದರ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ.

ಬೆನ್ನುನೋವು, ಕಾರ್ಪಲ್ ಟ್ಯೂನಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋವ್, ಕಣ್ಣಿನ ಉರಿ ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರಿನ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆ. ಕಡಿಮೆ ದೃಷ್ಟಿ ಸಮಸ್ಯೆ, ಬುಜದಲ್ಲಿ ಹಿಂಡುವಂಥ ನೋವು ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ, ಈ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸು ವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

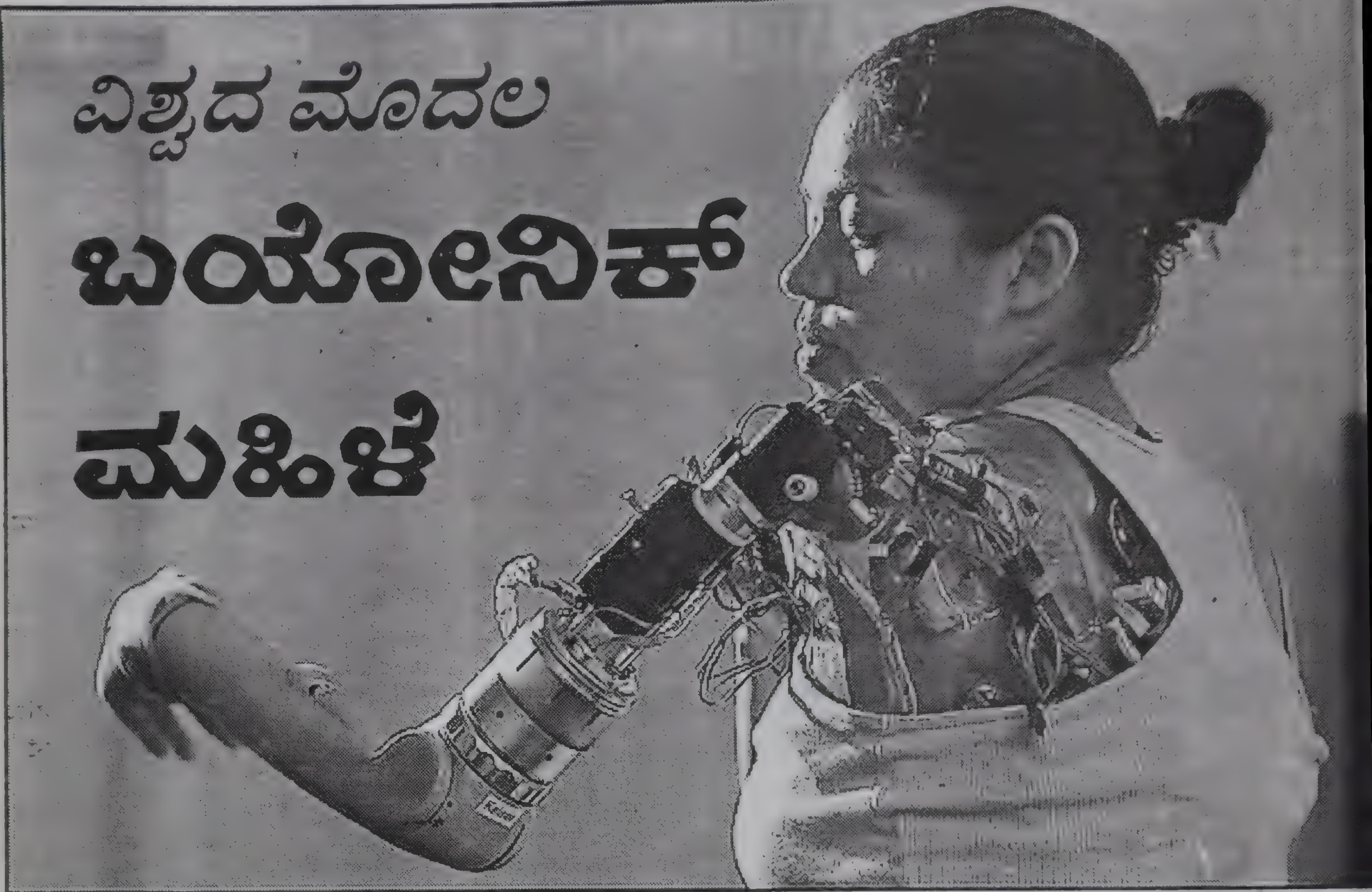
ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನಗಳೆಂದರೆ; ಯೋಗ, ಕಿಕ್‌ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್, ಟೇಬಲ್ ಟೆನಿಸ್, ಗಾಲ್ಫ್, ಪ್ರಭಾವಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಸಲ್ಸಾ ನೃತ್ಯ ಇವೇ ಮುಂತಾದವು. ಇವೇ ಅಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಸದೃಢತೆಗೆ ಮತ್ತು ಸದಾ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿರಲು ಕೆಲವೊಂದು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ದಿನದ ಜಂಜಾಟದಿಂದ ದೂರವಿರಲು, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ. ಭಯಾನಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಿತ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಸೂತ್ರಗಳ ಕಡೆ ಯಾರೂ ಗಮನ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ.



ನೀವು ಕೂಡ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ:

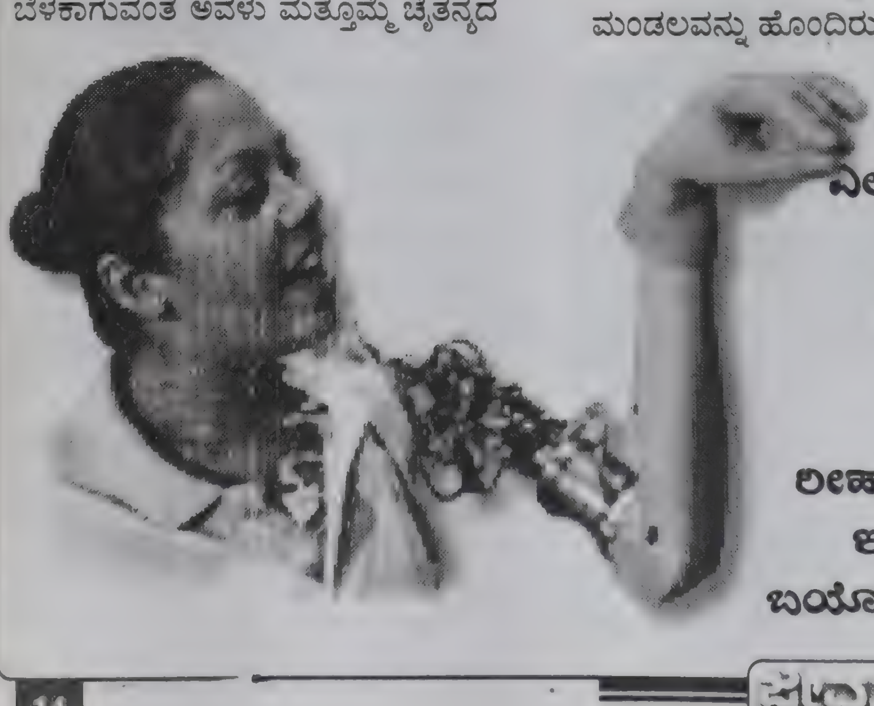
- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿತ್ಯ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಕೆಲವೊಂದು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು.
- ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು.
- ಸಕರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ನವಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 20 ನಿಮಿಷವಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು.
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ನಗುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ನವಚೈತನ್ಯ ಒದಗಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನಗುವುದರಿಂದ ಎಂಡೋರ್ಫಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬಿಡುಗಡೆ 'ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ದೇಹಕ್ಕೆ ನವಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸಮಯದ ಪರಿಪಾಲನೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.
- ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.
- ನಿಮ್ಮ ಮಾತಿನಿಂದ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಡಿ.
- ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಾಜ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು.
- ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿ ಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸ. ಉದಾ: ಸೂರ್ಯೋದಯ, ವನ್ಯಜೀವಿಗಳ ವೀಕ್ಷಣೆ, ಸೂರ್ಯಾಸ್ತಮ, ಜಲಪಾತಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವು ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಲು ದಿನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಮಯ ಮೀಸಲಾಡಿ.
- ಆತ್ಮೀಯರಿಂದ ಸಾಂತ್ವಾನದ ಮಾತುಗಳು ಕೇಳುವುದರಿಂದ, ಮುದ್ದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಸದೃಢರನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ವಿಶ್ವದ ಮೊದಲ ಬಯೋನಿಕ್ ಮಹಿಳೆ

ಆಕೆಯ ಹೆಸರು ಕ್ಲಾಡಿಯಾ ಮಿಚ್ಚೆಲ್. ಮೇರಿಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ ಎಲ್ಲಿಕಾಟ್ ಸಿಟಿಯವಳು. ಅಮೆರಿಕದ ಮಾಜಿ ನೌಕಾಪಡೆ ಅಧಿಕಾರಿ. 2004ರಲ್ಲಿ ಆದ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಎಡಗೈ ಕಳೆದುಕೊಂಡಳು. ಬದುಕು ಎಷ್ಟೊಂದು ಘೋರ ಎಂದು ಆಕೆಗೆ ಅರಿವಾಗಿದ್ದು ಆಗಲೇ. ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತಿದ್ದ ಆಕೆಗೆ ಅದು ಬರಸಿಡಿಲಿನಂತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇರುಳು ಕಳೆದು ಬೆಳಕಾಗುವಂತೆ ಅವಳು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಚೈತನ್ಯದ ಬುಗ್ಗೆಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಆಕೆಗೆ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿರುವ 'ಬಯೋನಿಕ್ ತೋಳು'. ಅದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ತೋಳಿನಂತೆಯೇ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾ ಆಕೆಗೆ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ನೀಡಿದೆ. ಈ ಅಪರೂಪದ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಿಚ್ಚೆಲ್ ವಿಶ್ವದ ಮೊದಲ 'ಬಯೋನಿಕ್ ಮಹಿಳೆ' ಎಂಬ ಖ್ಯಾತಿಗೆ ಪಾತ್ರಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ.

ಜೀವಂತ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಮಂಡಲವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ 'ಬಯೋನಿಕ್ ಮ್ಯಾನ್'. ಈ ಮುಂದೆ ವಿಶ್ವದ ಮೊತ್ತ ಮೊದಲ 'ಬಯೋನಿಕ್ ಮ್ಯಾನ್' ಎಂಬ ಖ್ಯಾತಿಗೆ ಜೆಸ್ಸೆ ಸುಲ್ಲಿವನ್ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರು. 'ಚಿಕಾಗೋದ ಪುನಶ್ಚೇತನ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ' (RIC)ಯ ಬಯೋನಿಕ್ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಆತನಿಗೆ ವರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿತ್ತು. ಮೇ 2001ರಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಆಘಾತದಿಂದ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಆತನಿಗೆ ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಬಯೋನಿಕ್ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿತ್ತು.



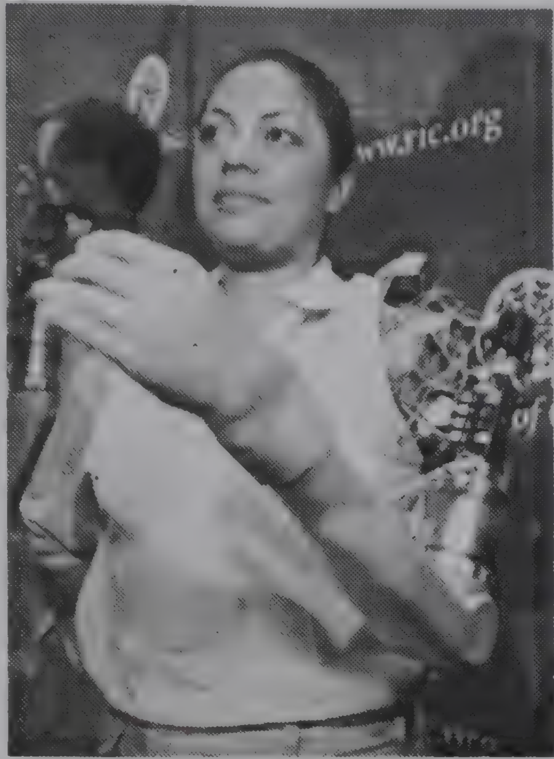
ಬಯೋನಿಕ್ ತೋಳು. ಇದು ನರ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳ ಮಿಲನ ಸೃಷ್ಟಿ. ಕೈಕಾಲು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಅನೇಕರಿಗೆ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ನೀಡುವ ವಿಜ್ಞಾನ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹೊರೆಯಾಗದೆ ತುಂಬು ಜೀವನ ನಡೆಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಇದರ ಉದ್ದೇಶ. ಚಿಕಾಗೋದ ರೀಹ್ಯಾಬಿಲಿಟೇಷನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ತವರು. ಇದರಿಂದಾಗೇ ಕ್ಲಾಡಿಯಾ ಮಿಚ್ಚೆಲ್ ವಿಶ್ವದ ಮೊದಲ ಬಯೋನಿಕ್ ಮಹಿಳೆ ಎಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗಿದ್ದಾಳೆ.

ನಂತರ ಇನ್ನೂ ನಾಲ್ವರು ಪುರುಷರು ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಲಾಭ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದವರಲ್ಲಿ 26ರ ಹರೆಯದ ಮಿಚ್ಚೆಲ್ ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ 6ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾದರೂ, ಪ್ರಥಮ ಮಹಿಳೆ ಎಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆ ಈಕೆಯದು.

ಅಪಘಾತದಿಂದ ತುಂಡಾಗಿದ್ದ ಮಿಚ್ಚೆಲ್‌ಳ ಎಡತೋಳನ್ನು ಮರುಜೋಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ. 46ರ ಹರೆಯದ ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ಬಯೋ ಮೆಡಿಕಲ್ ಎಂಜಿನಿಯರ್ ಆದ ಟಾಡ್ ಎ. ಕ್ಯೂಕೆನ್ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ 'ಬಯೋನಿಕ್ ತೋಳ'ನ್ನು ಆಕೆಗೆ ನಂತರ ಜೋಡಿಸಲಾಯಿತು. ಕ್ಯೂಕೆನ್ RICಯ ನ್ಯೂರಲ್ ಎಂಜಿನಿಯರ್ ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಬಯೋನಿಕ್ ಮೆಡಿಸಿನ್‌ನ ನಿರ್ದೇಶಕರು. 'ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಹೆಲ್ತ್'ನ ಅನುದಾನ ಪಡೆದ ಇವರು ಪುನಶ್ಚೈತನ್ಯ ಪರಿಣಿತರ ನೇತೃತ್ವ ವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮೊದಲ ಬಯೋನಿಕ್ ಪುರುಷ ಸುಲ್ಲಿವನ್‌ಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿದ್ದನ್ನು ಮಿಚ್ಚೆಲ್ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿ ಕ್ಯೂಕೆನ್‌ರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದಳು. ಮಿಚ್ಚೆಲ್‌ಳ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕ್ಯೂಕೆನ್ ಹಾಗೂ ಅವರ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಅವಲೋಕಿಸಿ, 2005ರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿದರು.

ಇದೀಗ ಆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೊಸ ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಾಹಸವೆಂದೇ ಬಣ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೈಕಾಲು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ನತದೃಷ್ಟರ ಪಾಲಿಗೆ ಮಿಚ್ಚೆಲ್ ಈಗ ಆಶಾಕಿರಣ ವಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಇರಾಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಿಲಿಟರಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದ 411 ಮಂದಿ ಹಾಗೂ ಆಫ್ಘಾನಿಸ್ತಾನದಲ್ಲಿ ಕೈಕಾಲು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ 37 ಮಂದಿ ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಲಾಭ ಪಡೆದು ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಪಡೆಯಲಿದ್ದಾರೆ.

ಮಿಚ್ಚೆಲ್‌ಳ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲೇ ವಿಶೇಷತೆಯಿದೆ. ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಹೊರಟ ಆಜ್ಞಾಧಾರಕ ನರಗಳಿಂದಾಗಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ತೋಳಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬೇಕಾದ ಹಾಗೆ ತಿರುಗಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ಮಿಚ್ಚೆಲ್‌ಳ ಭುಜದಲ್ಲೇ ತುಂಡಾದ ಅಂತಹ ನರಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ನಾಜೂಕಾಗಿ ಎಳೆದು ಎದೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಜೋಡಿಸಲಾಯಿತು. ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅದೇ ನರಗಳು ದಟ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಹಣೆದುಕೊಂಡವು. ಎದೆಯ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೆ, ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನ ಆಕೆಗೆ ಉಂಟಾಯಿತು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಕೈಯನ್ನು



ಜೋಡಿಸಲಾಯಿತು. ಯಾಂತ್ರಿಕ ತೋಳಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದಿ ವಿದ್ಯುತ್ ತಂತುಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ನಾಜೂಕಾಗಿ ಅಂಟಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಯಾಂತ್ರಿಕ ತೋಳು ಆರು ಮೋಟಾರ್‌ಗಳಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹಸ್ತವನ್ನು ಮಡಚು, ಮಣಿಕಟ್ಟನ್ನು ತಿರುಗಿಸು, ಮುಷ್ಠಿಯನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸು, ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೋ, ಇದನ್ನು ಕೊಡು... ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸಿದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಎದೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಆ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬ್ಯಾಟರಿ ಚಾಲಿತ ತೋಳಿಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತವೆ. ಈಗ ಕ್ಲಾಡಿಯಾ ಮಿಚ್ಚೆಲ್‌ಳ ತೋಳು ಪೆನ್ ಹಿಡಿಯುವ, ಸೌಟು ಎತ್ತುವ, ಬಟ್ಟೆ ಮಡಚುವ ಮುಂತಾದ ಸಣ್ಣ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಕಲಿತಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆಕೆಗೆ ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಆನಂದಬಾಷ್ಪ ಹರಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಆ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಿಚ್ಚೆಲ್ ಸಹಜತೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾಳೆ.

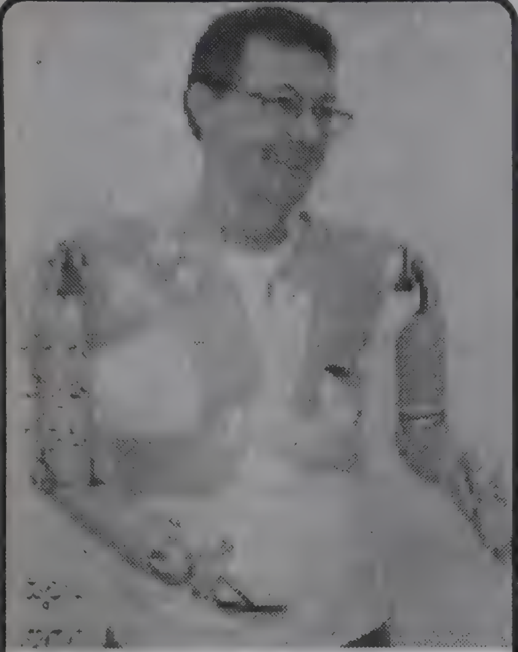
ಮೊದಲಿಗೆ ಇಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ವಿಧಾನವೇ ಬೇರೆಯಾಗಿತ್ತು. ತೋಳಿನಲ್ಲಿರುತ್ತಿದ್ದ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡ್‌ಗಳು ಪುನ: ಎಣೆದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಎದೆಯ ಸ್ನಾಯು ಗಳಲ್ಲಿ ತುಡಿತವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಸರ್ಜನ್‌ಗಳು ಎದೆಯ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಿದ್ದರಿಂದ ಕುರೂಪ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿತ್ತು. 20 ವರ್ಷಗಳ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಕ್ಯೂಕೆನ್ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿರುವ ನೂತನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಮಿದುಳಿನ 'ಮೋಟಾರ್ ಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ್' ಕೋಶಗಳು ಐಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ತೋಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ಲಕ್ಷಾಂತರ ನರಕೋಶಗಳು ತುಂಡಾದ ಭುಜದಲ್ಲೇ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಕೈ ತುಂಡಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ತುಂಡು ತೋಳನ್ನು ಆಡಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಈ ಕೋಶಗಳು ಚಟುವಟಿಕೆಗೊಂಡು ಕಶೇರು ರಜ್ಜುವಿಗೆ ಸಂದೇಶವನ್ನು ರವಾನಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ನರಗಳು ಬೃಹತ್ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕಲ್ ನಳಿಗೆಗಳು. ಸಾವಿರಾರು ತಂತುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಇವು ಮಾಹಿತಿ ವಾಹಕಗಳು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮೋಟಾರ್

ಬಯೋನಿಕ್ಸ್ : ನನಸಾದ ಕಲ್ಪನೆ

"ಜೀವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷಣೀಕರಿಸುವ ವಿಭಿನ್ನಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಮಾನಗಳಲ್ಲಿಯ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಏರ್ಪಾಡುಗಳ ಅಧ್ಯಯನ"ವೇ ಬಯೋನಿಕ್ಸ್. ದೇಹದ ಭಾಗಗಳ ಕೃತಕ (ಜೀವನ್ಯಾಸ) ಬದಲಾವಣೆಯ ಕಾರ್ಯವೇ ಬಯೋನಿಕ್.

ನರವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಫಲವೇ ಬಯೋನಿಕ್ಸ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ. ಅದು ಕನಸು ಸಾಕಾರಗೊಂಡ ಕಥೆಯನ್ನೇ ಹೊಂದಿದೆ. ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ 'ಬಯೋನಿಕ್ ವುಮನ್' ಎಂಬ ಜನಪ್ರಿಯ ಟಿವಿ ಧಾರವಾಹಿ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾರಾಶೂಟ್ ಹಿಡಿದು ಜಿಗಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಕಥಾನಾಯಕಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಆಗ ವಿಜ್ಞಾನಿಯೊಬ್ಬ ಅವಳ ಮಿದುಳಿಗೆ ಹೊಸ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಮಂಡಲ ಹಾಗೂ ರೊಬಾಟಿಕ್ ಕೈಕಾಲು, ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಕೆ ಮಾಮೂಲಿ ಮಾನವರಿಗಿಂತ ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಕಾರನ್ನು ಓಡಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಕಿಲೋಮೀಟರ್‌ಗಟ್ಟಲೆ ದೂರದಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡುವುದು ಈಕೆಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗೇ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆಕೆ ಸೂಪರ್ ವುಮನ್ ಆಗುತ್ತಾಳೆ. ಆ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಕತೆ ಕ್ರಮೇಣ ನಿಜವಾಗುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ ಕ್ಲಾಡಿಯಾ ಮಿಚ್ಚೆಲ್.

ಈವರೆಗೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೈಕಾಲು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಐವರು ಪುರುಷರಿಗೆ ರೋಬಾಟ್ ಕೈಕಾಲು ಜೋಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅವೆಲ್ಲ ಮೂರು ಮೋಟಾರ್‌ಗಳ ಸೀಮಿತ ಚಲನೆಯ ಅಂಶಗಳು. ಆರನೆಯವಳಾದ ಮಿಚ್ಚೆಲ್‌ಳ ತೋಳು 6 ಮೋಟಾರ್‌ಗಳದು.



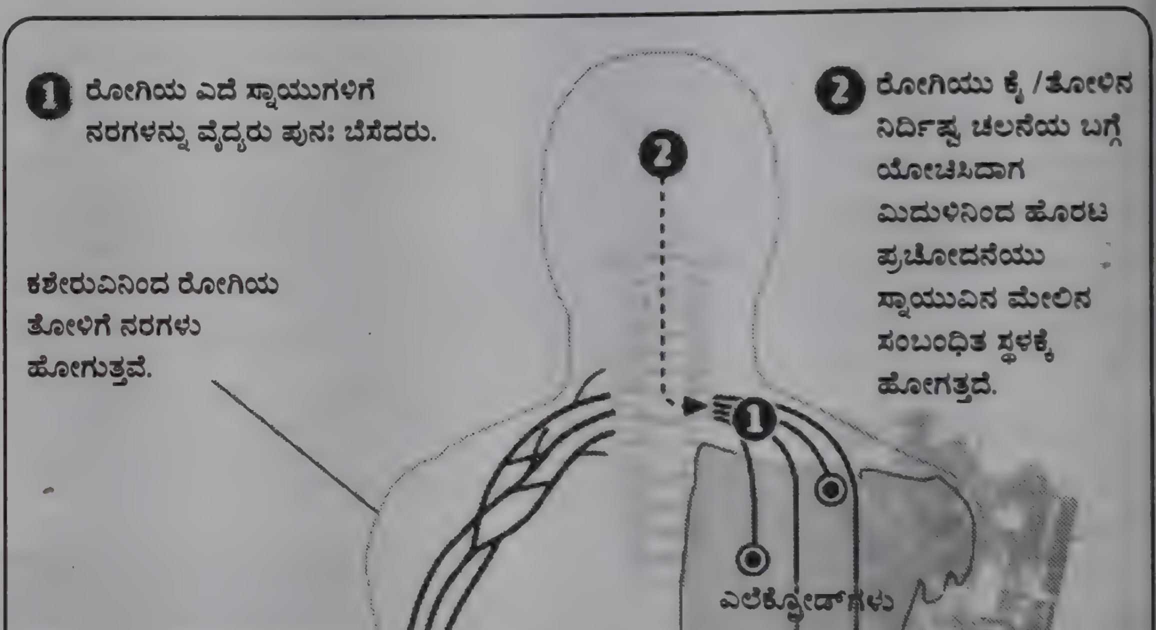
ವಿಶ್ವದ ಮೊದಲ ಬಯೋನಿಕ್ ಪುರುಷ

ಜೆಸ್ಸೆ ಸುಲ್ಲಿವನ್ ವಿಶ್ವದ ಮೊದಲ ಬಯೋನಿಕ್ ಮ್ಯಾನ್. 2001ರ ಮೇನಲ್ಲಿ 54ರ ಹರೆಯದ ಈತ ತೀವ್ರ ವಿದ್ಯುತ್ ಆಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಈತನ ಎರಡೂ ಕೈಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾದವು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನ್ನು ತೆಗೆಯಲಾಯಿತು. ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಈತ ಹೈ-ಪವರ್ ಲೈನ್‌ಮನ್. ದೇಹದ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ಸುಟ್ಟುಹೋಗಿದ್ದ ಆತ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ. ಇಂದು ಈತ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಆಟವಾಡುತ್ತಾ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾರ್ಥಕ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದದ್ದು RIC ಹಾಗೂ ಅದರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಬಯೋನಿಕ್ ಸಂಶೋಧನೆ. ಜೆಸ್ಸೆ ಈಗ ಮೀನು ಹಿಡಿಯುವುದು, ಲಾನ್ ಕಟ್ ಮಾಡುವುದು ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಈಗ ಅವನ ಜೀವನದ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಾಯ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ.

(ಚಾಲಕ) ನರಗಳಾಗಿದ್ದು ಸ್ನಾಯುಗಳು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸೆನ್ಸಾರ್ (ಸಂವೇದಿ) ನರಗಳಾಗಿದ್ದು, ಕೈಯಿಂದ ಮಿದುಳಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆಗಳನ್ನು ವಾಪಸು ಒಯ್ಯುತ್ತವೆ. ಮಾಹಿತಿಗಳು, ಸ್ಪರ್ಶ, ಉಷ್ಣಾಂಶ, ಒತ್ತಡ, ನೋವು ಮುಂತಾದವುಗಳಾಗಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗೊಳ್ಳುವುದು ಇಲ್ಲೇ.

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಯೋನಿಕ್ ತೋಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವಾಗ ಕ್ರೂಕೆನ್ ತಂಡ ಕೈ ಹಾಗೂ ಎದೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ 'ಬಯೋಲಾಜಿಕಲ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಪ್ಯಾನೆಲ್' ಅನ್ನು ಮೊದಲು ಪುನರ್ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದರು. ನಂತರ ಅವರು ಎದೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಾದ ಪೆಕ್ಟೊರಾಲಿಸ್ ಹಾಗೂ ಸೆರ್ರೇಟಸ್‌ಗೆ ಹೋಗುವ ನರಗಳನ್ನು ಕೂಡುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿದರು. ಅಲ್ಲಿ ನರಗಳು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತಂತುಗಳಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆ ತಂತುಗಳ ತುದಿಗಳನ್ನು ಸ್ನಾಯುಗಳ ತಂತುಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆಸೆದರು. ಇದಾದ ಮೇಲೆ ಹಿಂದೆ ತೋಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸಿ ನಂತರ ಮೊಂಡು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದ ದೊಡ್ಡ ನರಗಳು ಹಾಗೂ ಎದೆ ಸ್ನಾಯುಗಳ ತುಂಡಾದ ತುದಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹೊಲೆಯಲಾಯಿತು. ಅದೇ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪೆಕ್ಟೋರಲ್ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಒಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದ ನರಗಳನ್ನು ತೋಳಿನ ನರಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ "ಟಾರ್ಗೆಟೆಡ್ ಮಸಲ್ ರೀ ಇನ್ನರ್ವೇಶನ್" ಎನ್ನಲಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ತಿಂಗಳುಗಳು ಉರುಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ತೋಳು ನರಗಳು ಚಲನಾ ತಂತುಗಳ ರಕ್ಷಾಕವಚಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯತೊಡಗಿದವು.

ಬಹಳ ಕುತೂಹಲಕರ ಸಂಗತಿ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಘಟಿಸಿತು. ಅದೇನೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ತೋಳು ನೆರವೇರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. ಸ್ನಾಯುಗಳೊಂದಿಗೆ ನರಗಳು ಒಂದಾಗಿವೆ ಎಂಬುದು ಇದರಿಂದ ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಆ ಮೇಲೆ ಸಂವೇದಿ ನರಗಳು ಸಂವೇದನಾ ರಕ್ಷಾ ಕವಚಗಳು ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದೊಳಕ್ಕೆ ಹರಡಿಕೊಂಡವು. ನಂತರ ಕೃತಕ ತೋಳನ್ನು ಮೊಂಡುಕೈಗೆ

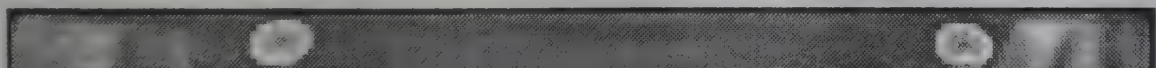


ಜೋಡಿಸಲಾಯಿತು. ಆನಂತರ ಬಯೋನಿಕ್ ತೋಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ತೋಳಿನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು.

ಹೀಗೆ ಮಿಚ್ಚೆಲ್‌ಳ ಸ್ವಂತ ನರಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಕೃತಕ ತೋಳು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿತು. ಬಯೋನಿಕ್ ತೋಳಿಗೆ ಬಿಸಿಯ ಅನುಭವ, ಕೈಕುಲುಕಿದಾಗ ಆಗುವ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ಒತ್ತಡದ ಅನುಭವಗಳೂ ಆಗುತ್ತಿವೆ. 2002 ರಿಂದ ಈವರೆಗೆ ಕೈಕಾಲು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅಂಗದಿಂದ ಅಂಗಕ್ಕೆ ನರತಂತುಗಳ ಸರಬರಾಜಾಗುವ ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಲಾಭ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಮಿಚ್ಚೆಲ್ ಮಾತ್ರ ಆಲೋಚನಾ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ದಿನ ಮಿಚ್ಚೆಲ್‌ಳ 25ನೇ ಜನುಮದಿನವಾಗಿತ್ತು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಆಕೆ RIC ಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರ್ಷ ಕಾಲ ಸವೆಸಿದಳು. ಬಯೋನಿಕ್ ತೋಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಕೆಗೆ ಅಷ್ಟುಕಾಲ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇದಾದ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಬಳಿಕ ಅಂದರೆ ಈಗ ಮಿಚ್ಚೆಲ್ ಬಯೋನಿಕ್ ಕೈಯಿಂದ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸುಲಿಯುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ.

ಮಿಚ್ಚೆಲ್‌ಗೆಂದೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಬಯೋನಿಕ್ ತೋಳು ಇನ್ನೂ ಒಂದು ವಿಶೇಷತೆಯಿಂದ ಮುಂದಿದೆ. ಅದೆಂದರೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ತೋಳು ಮಾಡಲಾರದ ಕೆಲವು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ತೋಳನ್ನು 360^0 ಸುತ್ತಲೂ ತಿರುಚಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆಕೆಯ ತೋಳಿನ ಕೀಲುಗಳು ಹೇಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ತಿರುಗಬಲ್ಲವು. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ನಿರ್ದೇಶಿತ ಈ ತೋಳಿನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದುಬಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಮಿಚ್ಚೆಲ್‌ರಲ್ಲಿ ಈ ಬಯೋನಿಕ್ ತೋಳು ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದರೂ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಇನ್ನೂ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಇದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಳಕೆಗೆ ಇದು ಹೊರಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದರ ಖರ್ಚು ಅಂದಾಜು 60,000 ಡಾಲರ್‌ನಿಂದ 75,000 ಡಾಲರ್‌ಗಳಾಗಲಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ದಕ್ಕಲಾರದ ಗಗನ ಕುಸುಮ ವಾಗೇ ಉಳಿಯಲಿರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಿದೆ.

ಏನೇ ಆದರೂ ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಿಚ್ಚೆಲ್‌ಳಂತ ಕೆಲವರಾದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ತುಂಬು ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸ ಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಯುದ್ಧಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಕಾಲು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಮಂದಿ ಮೆತ್ತೊಮ್ಮೆ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಬಯೋನಿಕ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ವರವಾಗಲಿದೆ. ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ಸಿಗುವಂತಾಗಲಿ. ●



ಚಿಕಾಗೋದ ರೀಹ್ಯಾಬಿಲಿಟೇಷನ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ (RIC)

ಚಿಕಾಗೋದ ಪುನಶ್ಚೈತನ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಹಂತದ ದೈಹಿಕ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಪಣ ತೊಟ್ಟಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಕಾರ್ಯ ಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮರಳಿ ನೀಡುವುದು ಮಾತ್ರ ಅದರ ಉದ್ದೇಶವಲ್ಲ. ಕುಟುಂಬ, ಸಮಾಜ ಹಾಗೂ ವೃತ್ತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮುಖೇನ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ಗುಣಾತ್ಮಕ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದೂ ಆಗಿದೆ.

ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲೇ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ 1991ರಿಂದಲೂ ಇರುವ ಪ್ರಥಮ ರೀಹ್ಯಾಬಿಲಿಟೇಷನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಂದು ಅಮೆರಿಕ ನ್ಯೂಸ್ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ವರದಿ ಹೇಳುತ್ತಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಸೇವೆಗೆ 'ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ' ಪಡೆದ ದೇಶದ ಮೊದಲ ಸ್ವತಂತ್ರ ಪುನಶ್ಚೈತನ್ಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಎನ್ನುವ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಗೂ ಪಾತ್ರವಾಗಿದೆ.

ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಡ್ವಾನ್ಸ್‌ಡ್ ರೀಹ್ಯಾಬಿಲಿಟೇಷನ್ ಮೆಡಿಸಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಮುಖಂಡರೇ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿಯ ಸಿಯಾರ್ಲೆ ರೀಹ್ಯಾಬಿಲಿಟೇಷನ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಸೆಂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇದು ದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ನರಶಾಸ್ತ್ರ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ನ್ಯೂನತಾ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಕಾರಣ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ನೀಡುವ ಬೃಹತ್ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ಮಿದುಳು ಯಂತ್ರ ಅಂತರ್‌ಮುಖ, ಮಿದುಳು ಕಾಂತೀಯ ಪ್ರಚೋದನೆ ಹಾಗೂ ಆಲೋಚನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕೃತಕ ಸಾಧನಗಳ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮೇಲೆ ಸದಾ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ.

RICಯು ಚಿಕಾಗೋದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಡೆ ಡೇ ರೀಹ್ಯಾಬಿಲಿಟೇಷನ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಔಟ್ ಪೇಷಂಟ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನರ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಬಯೋನಿಕ್ ತೋಳು ರೀಡರ್ಸ್ ಡೈಜೆಸ್ಟ್ ಮ್ಯಾಗಜೀನ್‌ನ ಎಡಿಟರ್ಸ್‌ರಿಂದ 'ಬೆಸ್ಟ್ ಆಫ್ ಅಮೆರಿಕಾ' ಎಂದು ಹೆಸರು ಪಡೆದಿದೆ. ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯು ಅಮೆರಿಕದ '100 ಬೆಸ್ಟ್'ಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿತ್ತು. ಬಯೋನಿಕ್ ತೋಳು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ.

ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ : www.ric.org

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಒಳ ಉಡುಪು

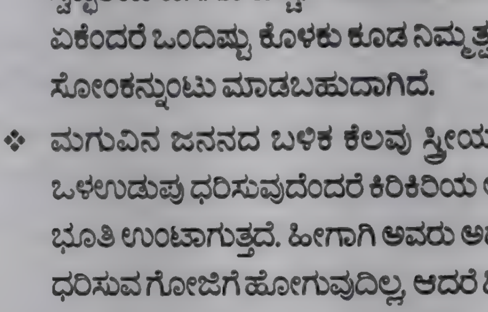


ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಹಲವು ಬಗೆಯ ದೈಹಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕಾಗು ತ್ತದೆ. ನೀವು ಯಾವುದನ್ನೇ ಧರಿಸಿ, ಆದರೆ ಅದು ಆರಾಮ ದಾಯಕ, ಸರಿಯಾದ ಫಿಟಿಂಗ್‌ನದು ಇರಬೇಕು. ಈ ಕುರಿತಂತೆ ನಿಮಗಾಗಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಲಹೆಗಳು.

- ನೀವು ಗರ್ಭ ಧರಿಸುತ್ತಲೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದರ ಜೊತೆ, ಇನ್ನರ್‌ವೇಯರ್‌ನ ಸೈಜಿನಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಒಳಉಡುಪು ಬಿಗಿ ಅನಿಸುತ್ತಲೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಹೆಚ್ಚು ಸೈಜಿನ ಇನ್ನರ್‌ವೇಯರ್ ಖರೀದಿಸಿ.
- ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿಯೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಜೀ-ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ಸ್ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳು ಬಂದಿದ್ದು, ಅವು ನಿಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿ ರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮಗೆ ಆರಾಮದಾಯಕ ಎನ್ನಿಸುವ ಜಿ-ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ಸ್ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನೇ ಧರಿಸಿ.
- ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಫ್ಯಾಬ್ರಿಕ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಲೇ ಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂವೇದನಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಒಳಉಡುಪು ಧರಿಸುವುದ ರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಕಾಟನ್ ಫ್ಯಾಬ್ರಿಕ್ ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಸಡಿಲಾದ ಶರ್ಟ್ ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ನೀವು ಕಾಟನ್‌ನ ಸ್ಲೀವ್‌ಲೆಸ್ ಟೀಶರ್ಟ್ ಬ್ರಾ ಧರಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಫಿಗರ್ ಸರಿಯಾದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.
- ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗೆಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಕೊಳಕು ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಗೆ ಸೋಂಕನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.
- ಮಗುವಿನ ಜನನದ ಬಳಿಕ ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಒಳಉಡುಪು ಧರಿಸುವುದೆಂದರೆ ಕಿರಿಕಿರಿಯ ಅನು ಭೂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ಅದನ್ನು ಧರಿಸುವ ಗೋಜಿಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕ್ಲಾಟಿಂಗ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಮುಂದೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಬಹುದು.
- ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ, ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಅವರ ಒಳಉಡುಪು ಹಾಲಿನಿಂದ ಅಂದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗ ಬೇಕೆಂದರೆ, ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಡಿಸ್ಪೋ ಸೇಬಲ್ ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಪ್ಯಾಡ್‌ನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.
- ಹೆರಿಗೆಯ ಬಳಿಕ ಫೀಡಿಂಗ್ ಬ್ರಾ ಧರಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಬಹುದು.
- ಹೆರಿಗೆಯ ಬಳಿಕ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಫಿಗರ್ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಕಾಟನ್ ಫ್ಯಾಬ್ರಿಕ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಬ್ರಾ ಧರಿಸುವುದು ಕೂಡ ಲಾಭಕರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ.
- ನೀವು ಒಂದು ಸಂಗತಿಯ ಬಗೆಗೂ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ಅದೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಒಳಉಡುಪು ನಿಮಗೆ ಸ್ಟೈಲಿಶ್ ಎನಿಸುವ ಬದಲು ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿರುವುದು ಮಹತ್ವದ್ದು. ●

> *ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ತನ್ನ ಪೋಷಾಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅದರಲ್ಲೂ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು.*

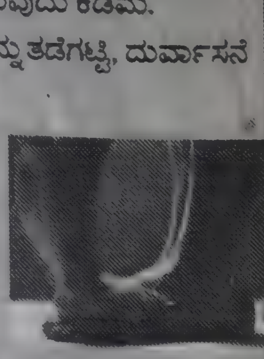
ಪಾದಗಳ ರಕ್ಷಣೆ



ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಸೌಂದರ್ಯವೇ ಮುಖ್ಯ. ಮನೆ, ಉದ್ಯೋಗ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನವಿರಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ಇಂದಿನ ಓಡಾಟದಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳ ರಕ್ಷಣೆ ಬಹಳ ಅವಶ್ಯ. ಒಡೆದ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ. ವಿಶೇಷವಾದ ಆರೈಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ದಿನವಿಡೀ ಓಡಾಡಿ ಬೇಸರವಾಗಿ ಮಲಗಬೇಡಿ.

- ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಮಲಗಿ.
- ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಘಂಟೆ ಕಾಲ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಇಡುವುದರಿಂದ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಒಡೆಯುವುದು ಕಡಿಮೆ.
- ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಬ್ರಶ್ ಅಥವಾ ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಉಜ್ಜಿ, ಕಾಲಿನಿಂದ ಬೆವರು ವಾಸನೆ ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ, ದುರ್ವಾಸನೆ ತಡೆಯುವ ಪೌಡರ್ ಬಳಸಿ.
- ಮಲಗುವಾಗ ಸಾಕ್ಸ್ ಹಾಕುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಶೂಗಿಂತ ಚಪ್ಪಲಿ, ಸ್ಯಾಂಡಲ್ ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಪಾದಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿ.
- ಹಾಲನ್ನು ಕೂಡ ಪದಗಳಿಗೆ ಬಳಸಿ.
- ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಪಾದಗಳಿಗೆ ಬಳಸಿ.
- ಶೂಗಳನ್ನು ಹಾಕುವಾಗ ಪಾದಗಳ ಬೆರಳುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಪೌಡರ್ ಹಾಕಿ.
- ನೈಲ್‌ಪಾಲಿಶ್ ಹಾನಿಕಾರಕ. ಅದರಿಂದ ದೂರವಿದ್ದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕೇವಲ ಮುಖ ಸೌಂದರ್ಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಪಾದಗಳ ಸೌಂದರ್ಯವೂ ಅಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯಕ. ●





ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಂಚಲತೆ ಹೊಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನ ತನಕ ಗಮನವನ್ನೇ ನೀಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಅದರ ಮೇಲೆ ಸಿಟ್ಟಾಗುವುದಾಗಲಿ, ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡುವುದಾಗಲಿ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡುವ ಅಗತ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಗು ಹೈಪರ್ ಆ್ಯಕ್ಟಿವಿಟಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿಲ್ಲ ತಾನೆ ಎಂದೂ ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿ. ಏನಿದು ಹೈಪರ್ ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ? ಮಗು ಇದಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೊ ಎಂದು ಹೇಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ? ಇದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಈ ಲೇಖನವನ್ನೊಮ್ಮೆ ಓದಿ.

ರಮೇಶ್‌ಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಒಂದು ಕಡೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಎಂಟು ವರ್ಷದ ಈ ರಮೇಶ್ ನೆಲಮಹಡಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆಂದರೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅವನು ಮಹಡಿಯ ಮೇಲೆ ಗಾಳಿಪಟ ಹಾರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಅದಾದ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಅವನನ್ನು ನೀವು ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಟ್ ಬೀಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಅಚ್ಚರಿ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಒಂದೆಡೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಂತೂ ಅವನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೆಂಬಂತೆ ಕಳೆದ ವರ್ಷಯಾವ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದನೋ ಈ ವರ್ಷ ಕೂಡ ಅದರಲ್ಲೇ ಇದ್ದಾನೆ.

ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣು ಹಾಯಿಸಿದಾಗ ಜಗತ್ತಿನ ಶೇ.3 ರಿಂದ 5ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ತೆರನಾದ ತೊಂದರೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ. ಅವರು ಯಾವುದೇ ಆಗುಹೋಗುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಅದು ಬೇಸರ ತರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಚಂಚಲತೆ ಅವರ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಪೋಷಕರು ಇದಕ್ಕೆ ಕಠಿಣ ಶಿಸ್ತು ಪರಿಹಾರ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಏನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಹೇಳಿಕೆ.

ಅವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನದೇನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಿ ತೋರಿಸಬೇಕೆಂಬ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನಕೊಡುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದರೆ, ಬರೀ ಓದಿನಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೂ ಇತರರನ್ನು ಹಿಂದೆ ಹಾಕಬಲ್ಲರು.

ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಲ್ಲ

ಮಕ್ಕಳ ಈ ಅತಿ ಚಂಚಲತೆಗೆ ಕಾರಣ ಏನು ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಮಕ್ಕಳು ವಯೋ ಸಹಜ ಚಂಚಲತೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಮಗು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಚಂಚಲ ಸ್ವಭಾವದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಒಂದು ತೆರನಾದ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ 'ಹೈಪರ್ ಆ್ಯಕ್ಟಿವಿಟಿ' ಅಥವಾ 'ಅತಿ ಸಕ್ರಿಯ' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೋತಜ್ಞ ಡಾ.ವಿಕಾಸ್‌ಮೋಹನ್ ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅತಿ ಸಕ್ರಿಯ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗುತ್ತೊ, ಆ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸುಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅವರನ್ನು ಹಾಗೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸರಿಯಾದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗಾಗಿ ಅವರ ಜೀವನದ ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಾದ ಮನೆ, ಶಾಲೆ ಹಾಗೂ ಆಟದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿ. ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಭಾವ ಹೆಚ್ಚು ಗಾಢವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಹೈಪರ್ ಆ್ಯಕ್ಟಿವಿಟಿ ಆಗಿರಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಬಾಲಸಹಜ ಚಂಚಲತೆಯ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ

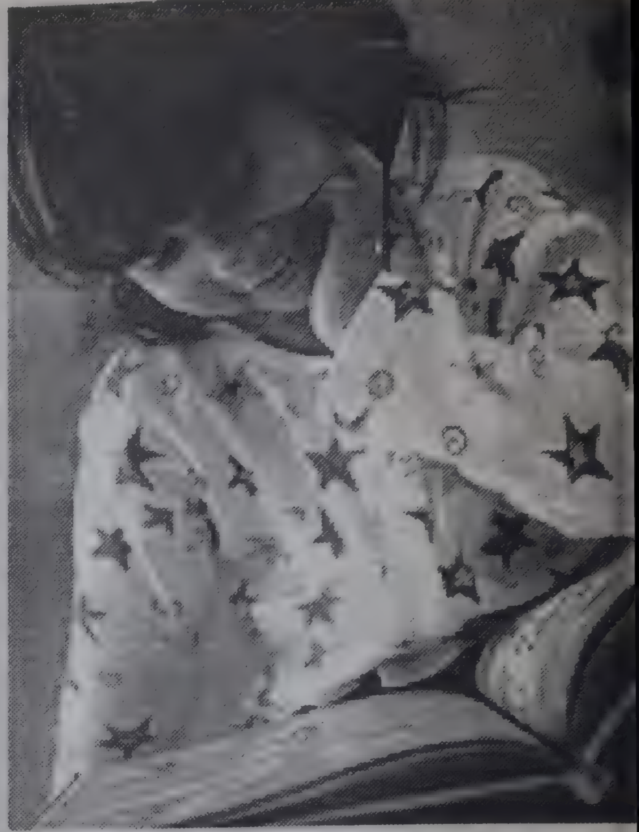
ಹೈಪರ್ ಆ್ಯಕ್ಟಿವಿಟಿಯ ಪೂರ್ಣ ಹೆಸರು



ಅಟೆನ್ಷನ್ 'ಡೆಫಿಸಿಟ್ ಹೈಪರ್ ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಡಿಸಾರ್ಡರ್' ಎಂದಿದೆ. ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ಎ.ಡಿ.ಎಚ್.ಡಿ.ಅಥವಾ ಕೇವಲ ಹೈಪರ್ ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವರು ತಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇರಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೂಡ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದವರು ಡಾ.ಹೆನ್ರಿಕ್ ಹಾಫ್‌ಮನ್ ಅವರು. ಡಾ.ಹಾಫ್‌ಮನ್ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಹಾಗೂ ಕವಿಗಳು ಕೂಡಾ ಹೌದು. 1945ರ ಸುಮಾರಿಗೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಗನಿಗೆ, ಓದಲು ಉಪಯುಕ್ತ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಶೋಧದಲ್ಲಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ಆ ಸಾಹಿತ್ಯ ದೊರೆಯದೇ ಹೋದಾಗ ಅವರೇ ಸ್ವತಃ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ ಬರೆದರು. ಅದರ ಹೆಸರು 'ದಿ ಸ್ಟೋರಿ ಆಫ್ ಫಿಜೆಟಿ ಫಿಲಿಫ್'. ಬಣ್ಣ-ಬಣ್ಣದ ಚಿತ್ರಗಳಿಂದ ಇದು ವಿವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇದು ಎಂತಹ ಒಂದು ಮಗುವಿನ ಕಥೆಯೆಂದರೆ, ಅದು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಕಥೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೇ ಹಾಫ್‌ಮ್ಯಾನ್ ಅವರು ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಬಣ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮೂರು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಡೈಗ್ನೊಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಗೂ ಸ್ಟ್ಯಾಟಿಸ್ಟಿಕಲ್ ಮ್ಯಾನ್ಯುವಲ್‌ನ ಹೊಸ ಆವೃತ್ತಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಪ್ರಕಾರದ್ದಾಗಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು, 'ಪ್ರಿಡಾಮಿನೆಂಟ್ಲಿ ಹೈಪರ್ ಆಕ್ಟಿವ್ ಇಂಪಲ್ಸಿವ್ ಟೈಪ್'. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಭಾವಯುತ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯದು 'ಪ್ರಿಡಾಮಿಯೆಂಟ್ಲಿ ಇನ್ ಅಟೆನ್ಸಿವ್ ಟೈಪ್'. ಇದರಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಅತಿ ಸಕ್ರಿಯತೆಯದ್ದಾಗಿರದೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕುರಿತಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯ ಸ್ಥಿತಿ 'ಕಂಬೈಂಡ್ ಟೈಪ್' ಅಂದರೆ ಸಮ್ಮಿಶ್ರ ಬಗೆಯದು. ಇದು ಎಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯೆಂದರೆ ಮಗುವೊಂದು ಅತಿ ಸಕ್ರಿಯತೆ ಹಾಗೂ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕೊರತೆಯ ದ್ವಂದ್ವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಸದಾ ವ್ಯಾಕುಲ ನೋಡಿರುತ್ತವೆ. ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರುವುದೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ದೊಡ್ಡ ಶಿಕ್ಷೆಯುಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಅವರು ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ಅವರು ದೇಹ ಅತ್ತಿತ್ತ ಹೊರಳಾಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೈಕಾಲು ಅಲ್ಲಾಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ನೀವು ಏನಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರೆ, ಪ್ರಶ್ನೆ ಮುಗಿಯುವ ಮುನ್ನವೇ ಬಾಯಿಗೆ ತೋಚಿದ ಒಂದು ಉತ್ತರವನ್ನು ನೀಡಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಕೇಳುವಷ್ಟು ತಾಳ್ಮೆಯೂ ಅವರಿಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಅವಕಾಶ ಸಿಗುತ್ತಲೇ ಜಿಗಿಯುವುದು, ಓಡುವುದು ಶುರು ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದಂತೂ ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಎಂತಹದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಅವರಿಗೆ ಬಹುಬೇಗನೇ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 3 ವರ್ಷದಿಂದಲೇ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸಿದರೆ 10-12 ವರ್ಷದವರಾಗುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ.



ಅನುವಂಶಿಕತೆಯೂ ಕಾರಣ

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕಾರಣಗಳು ಏನೇ ಆಗಿರಬಹುದು. ಇದರ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಕೂಡ ಆಗಿರಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ತಲೆಗೆ ಏಟು ಬಿದ್ದಿರುವುದು, ಅನುವಂಶಿಕತೆ, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತ ದಿನಚರಿ ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಡಾ. ಶರ್ಮಾ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ "ಈಗ ಹೆಚ್ಚು ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದ ಒಂದು ಸಿದ್ಧಾಂತವೆಂದರೆ ಅದು ಅನುವಂಶಿಕತೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಇತರೆ ಥಿಯರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುರಾವೆಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಏಟುಗಳು ಬಿದ್ದಾಗ ಇತರೆ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರದೇ ಇರಬಹುದು, ಆದರೆ ಅದು ಎ.ಡಿ.ಎಚ್.ಡಿ.ಯ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು".

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ಕೆಲ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಎಡಿಎಚ್‌ಡಿಯ ಜೊತೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಅವು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಹೈಪರ್ ಆಕ್ಟಿವ್ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇ.20ರಿಂದ 30ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಕಲಿಕೆಯ ಹಿನ್ನೆಡೆ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಯಾವ ಮಕ್ಕಳು ಓದು-ಬರಹದಿಂದ ದೂರ ಓಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆಯೋ ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಡಿಸ್ಲೆಕ್ಸಿಯಾ ಪೀಡಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ತರಗತಿಗಳ ಶೇ.8ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಈ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

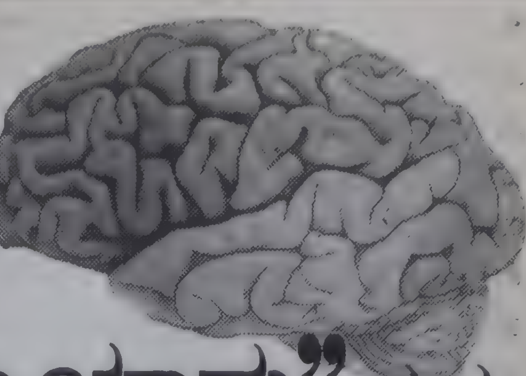
ಇಂತಹವೇ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ವಿರೋಧಿ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಪೀಡಿತರಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವು ಹಠಮಾರಿಯಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ದೊಡ್ಡವರ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಮಾತು-ಮಾತಿಗೂ ಸಿಟ್ಟು ಆಕ್ರೋಶ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು 'ಅಪೋಜಿಶನಲ್ ಡಿಫೈಂಟ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಲೋಪ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರವಂತೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಒಡೆಯುವುದು, ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದು ಅವರ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

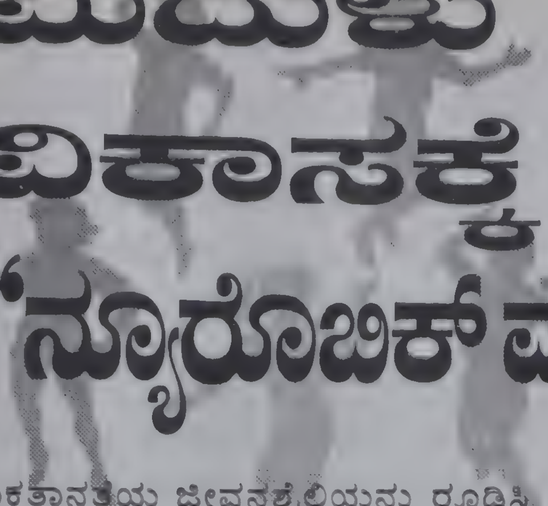
ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದಾಗ

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು 3 ವರ್ಷದವರಿದ್ದಾಗಲೇ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಆರುವರ್ಷದವರಿದ್ದಾಗ ಅವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಂಡಾಗಲೇ ಮಗು ಎಡಿಎಚ್‌ಡಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದು ಖಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಡಿಎಚ್‌ಡಿಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ನಿಖರವಾಗಿ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಯಾರಾದರೂ ಮನೋತಜ್ಞರನ್ನು ಬೆಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸಿ.

ಡಾ.ಶರ್ಮಾ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ಬಿಹೇವಿಯರ್ ಥೆರಪಿ ಎರಡರ ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಿಹೇವಿಯರ್ ಥೆರಪಿಯಿಂದಷ್ಟೇ ಗುಣವಾಗಬಹುದು. ಸಮಸ್ಯೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ಬಿಹೇವಿಯರ್ ಥೆರಪಿ ಎರಡೂ ಅವಶ್ಯಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಎರಡೂ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಮಿದುಳು ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ "ನ್ಯೂರೊಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ"ಗಳು





ಇಂದು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಧಾವಂತ ಸ್ಕೃತಿಯ ಜೀವನಶೈಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆಯೆಂದರೆ ವರಿಂದ ಮಾನವ ಯಂತ್ರದ ಹಾಗೆ ಕೆಲಸ ಾಡತೊಡಗಿದ್ದಾನೆ. ನಿಸರ್ಗದ ಜತೆಗಿನ ಸಂಬಂಧ ಚುತ್ತಾ ಹೊರಟಿದೆ. ಸೂರ್ಯೋದಯ ಹಾಗೂ ಾರ್ಯಾಸ್ತದ ನಯನ ರಮ್ಯ ದರ್ಶನ ಂದಾದರೊಮ್ಮೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ರೀತಿ ನಿಸರ್ಗದಿಂದ ಾರವಿರುವ ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನು ಕೂಡ ಜನ ನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳು ಇಂದು ಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಸದ ಮೇಲೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಿದುಳಿನ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಈ ಕ್ಷೀಣಗೊಂಡ ಿದುಳಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸರತ್ತಿನ ಹೆಸರೇ "ನ್ಯೂರೊಬಿಕ್ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್".

ಹೆಸರಾಂತ ನ್ಯೂರೊಬಯಾಲಾಜಿಸ್ಟ್ ಡಾ. ಾರೆನ್ಸ್ ಕೆಟ್ಜ್ ಹಾಗೂ ಮೆನಿಂಗ್ ರೂಬಿನ್ ಅವರು ಮಿದುಳಿಗಾಗಿ ನ್ಯೂರೊಬಿಕ್ ಹೆಸರಿನ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಹೊಸ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ 'ಕೀಪ್ ಯುವರ್ ಬ್ರೇನ್ ಅಲೈವ್' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಕೂಡ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಡಾ. ಲಾರೆನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಡಾ. ರೂಬಿನ್ ಅವರು ಸೂಚಿಸಿದ ನ್ಯೂರೊಬಿಕ್ ಪದ್ಧತಿ ಮಿದುಳಿಗೆ ಲಾಭಕರವಾಗಿದೆ. ಅವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮಿದುಳಿನ ಸಮಸ್ತ ನ್ಯೂರಲ್ ಲಿಂಕ್‌ಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಮಿದುಳು ಏಕೆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ?

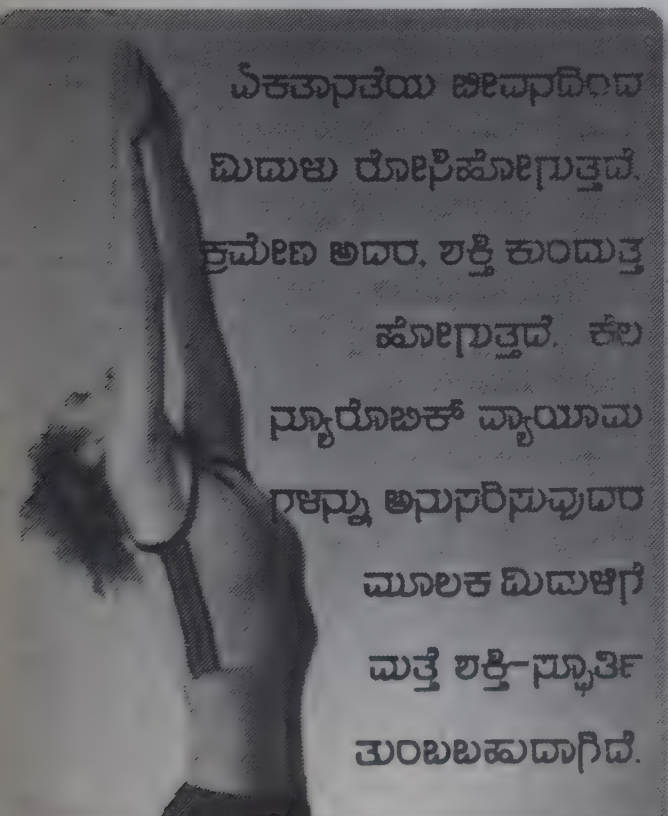
ರುಟೀನ್ ಜೀವನ : ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರು ಏಕತಾನತೆಯ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಉದ್ದೇಶ ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಮುಂಜಾನೆ ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೋಗಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುವುದು. ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಡುವುದು. ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಅದೇ ರುಟೀನ್ ಕೆಲಸ. ಸಂಜೆ ಆಫೀಸ್‌ನಿಂದ ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹೊರಡುವುದು. ಮನೆಗೆ ಹೋಗಲು ಅದೇ ದಾರಿ. ಅದೇ ಬೇಕರಿಯವನಿಂದ ಬ್ರೆಡ್ ಕಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದೇ ಹಣ್ಣಿನ ಅಂಗಡಿಯವನಿಂದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ನೀವು ಎಂದಿನಂತೆ ಮನೆಗೆ ತಲುಪುತ್ತಲೇ ಮುಖ-ಕೈಕಾಲು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿ ಚಹ-ಕಾಫಿಯ ಕಪ್ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಾಳೆ. ಟಿ.ವಿ.ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತ ಚಹ ಅಥವಾ ಕಾಫಿ ಹೀರುತ್ತೀರಿ ಹಾಗೂ ಮನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮುಖ ಕೊಡುವುದು ಪ್ರತಿದಿನದ ರುಟೀನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಮೀಲಾಗುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಮಲಗುವ ಹೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮರುದಿನದ ರುಟೀನ್ ವರ್ಕ್ ಶುರುವಾಗಬೇಕಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಬಂಧನಕ್ಕೊಳಪಟ್ಟ ರುಟೀನ್ ಬದುಕಿನಿಂದ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವೆಂಬಂತೆ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಸಮಸ್ತ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿತ ಕ್ರಿಯೆಯೆಂಬಂತೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

•. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದ ಕಟ್ಟುಪಾಡಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಗೊಳಪಟ್ಟು ಸಮಾಜದಿಂದಲೂ ದೂರ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಂತೂ ನೀವು ಅದೇ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹೊರಗೆ ಹೋದರೆ ಹೊಸ ಜನರನ್ನು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಹಳೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜತೆ ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಮರೆತುಹೋದ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಮಿದುಳಿನ ದಣಿವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನನ್ನ ಬಳಿ ಸಮಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ನೆಪವೇನೊ ಸರಿ. ಆದರೆ ಮಿದುಳಿನ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣಿಸಲು ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದು. ದಿನವೂ ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಅದೇ ರುಟೀನ್ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೊಸ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದಾಗ ಹೊಸ ವಿಷಯ, ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳು ಪ್ರಸ್ತಾಪಕ್ಕೆ ಬರುವುದರಿಂದ ದಣಿವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಈ ಏಕತಾನತೆಯ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಭೀರ ಚಿಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ದಿನಚರಿಯು ನಮ್ಮ ಮಿದುಳನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ನ್ಯೂರಲ್ ಲಿಂಕ್‌ಗಳನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸದೇ ಇದ್ದರೆ, ಅವನ್ನು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಇಡದೇ ಹೋದರೆ ಈ ನ್ಯೂರಲ್ ಲಿಂಕ್ಸ್ ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಾವಿನ ದವಡೆಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತವೆ. ಈ ನ್ಯೂರಲ್ ಲಿಂಕ್‌ಗಳು ಅಂತ್ಯಗೊಳ್ಳುವುದರ ಅರ್ಥ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೇಟಿವಿಟಿ ಅಥವಾ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಕ್ರಮೇಣ ಕುಂದುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೂ ನಂತರ ಜೀವನದ ಬಗೆಗಿನ ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಯ ಖಜಾನೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಮೇರೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಡಾ.ರೂಬಿನ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ನನ್ನ ವೈದ್ಯ ತಂದೆ ಇಂದಿಗೆ 50 ವರ್ಷದ ಮೊದಲು ಕೇವಲ ವಾಸನೆ ಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ರೋಗಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು." ಇದೇನು ಅಂತಹ ಅಚ್ಚರಿಯ ಸಂಗತಿಯೇನಲ್ಲ. ಮೀನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಕೇವಲ ವಾಸನೆಯಿಂದಲೇ ಮೀನು ತಾಜಾ ಇದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೊ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲೂ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಕೇವಲ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಅಥವಾ



ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದಲೇ ತರಕಾರಿ, ಬ್ರೆಡ್ ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತಾಜಾತನದ ಅಂದಾಜು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಗಾಧಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಹಾಗೆಂದೇ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ನೋಡುತ್ತಲೇ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತೇ ಊಟಿ, ಮಹಾಬಲೇಶ್ವರದ ತಂಪು ಹಾಗೂ ರಾಜಸ್ಥಾನದ ಮರುಭೂಮಿಯ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಏನಿದು ನ್ಯೂರೊಬಿಕ್ ಕಸರತ್ತು?

ಸಂಶೋಧಕರು ಮಿದುಳಿನ ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ನಿಂದ ನ್ಯೂರೊಬಿಕ್ ಕಸರತ್ತಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿತು ಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ನೀವು ಯಾರೋ ಒಬ್ಬ ಅಪರಿಚಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದಾಗ ಮಿದುಳಿನ ವಿಶೇಷ ಕ್ಷೇತ್ರ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದನ್ನು ಹಾಗೂ ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಎರಡನೇ ಬಾರಿ ಭೇಟಿಯಾದಾಗ ಮಿದುಳಿನ ಆ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯೆಂಬಂತೆ ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂತು. ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಬೆಳಕಿನ ಮುಖಾಂತರ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಪ್ರಕಾಶ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಎರಡನೆಯ ಸಲ ಅದು ತುಸು ಮಬ್ಬಾಗಿ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಎರಡನೆ ಬಾರಿ ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಪ್ರಕಾಶದ ಅರ್ಥ ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ನ್ಯೂರಾನ್ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಆ ಅಪರಿಚಿತನನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತದೆ . ಹೀಗಾಗಿ ಎರಡನೆ ಬಾರಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಆ್ಯಕ್ಟಿವೇಟ್ ಅಥವಾ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ನ್ಯೂರೊಬಿಕ್ ಕಸರತ್ತಿನ ಉದ್ದೇಶ ಏನೆಂದರೆ, ಮಿದುಳಿನ ಸಂದೇಶವಾಹಕ ದಾರಿ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೊಸದಾರಿಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ ಬ್ರೇನ್ ಸರ್ಕೀಟುಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಾಗಬೇಕು. ನ್ಯೂರೊಬಿಕ್ ಕಸರತ್ತು ಬರೀ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನಷ್ಟೇ ವರ್ಧಿಸದು. ಅದು ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿಗೆ ಹೊಸ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಎರಡನೆಯ ಬಾರಿ ಭೇಟಿಯಾದಾಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೆವರಿನ ವಾಸನೆ, ಅವರು ಬಳಸಿರ ಬಹುದಾದ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯದ ವಾಸನೆಯಿಂದಲೇ ಅವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ.

ಮಿದುಳು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಯಾರನ್ನೋ ಗುರುತಿಸಲು ಅಥವಾ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ನ್ಯೂರೊಟ್ರಾಫಿನ್ ಎಂಬ ಬ್ರೇನ್ ವಿಟಮಿನ್ ಸಂಚಾರ ನಡೆಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಮಿದುಳಿನ ಆಹಾರವಾಗಿದ್ದು, ಡೆಂಡ್ರೈಟ್ಸ್‌ನ್ನು ಚಾಲನೆಯಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಡೆಂಡ್ರೈಟ್ಸ್ ಅಂದರೆ ಮಿದುಳಿನ ಸಂದೇಶವಾಹಕ ನ್ಯೂರಾನ್ಸ್ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಶಾಖೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಸರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಒಂದು ಜಾಲದ ರಚನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಡೆಂಡ್ರೈಟ್ಸ್ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಿದುಳಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಸಂದೇಶಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ತನಕ ಒತ್ತಡಗ್ರಸ್ಥರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಡೆಂಡ್ರೈಟ್ಸ್ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳಿನ ಆಹಾರ ಅಂದರೆ ನ್ಯೂರೊಟ್ರಾಫಿನ್ ಮಿದುಳಿನ ಹಿಪ್ಪೊಕ್ಯಾಂಪಸ್ ಎಂಬ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಈ ಭಾಗ ಧ್ವನಿ, ರುಚಿ, ವಾಸನೆ, ಸ್ಪರ್ಶ, ದೃಶ್ಯ ಆಧಾರಿತ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನ್ಯೂರೊಬಿಕ್‌ನ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ

ಅಂದಹಾಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ಆಹಾರ ನ್ಯೂರೊಟ್ರಾಫಿನನ್ನು ಮಿದುಳಿನ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ತಲುಪಿಸಲು ನ್ಯೂರೊಬಿಕ್ ನರ್ವ್‌ಸೆಲ್ಸ್‌ನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹೊಸ ಬ್ರೇನ್ ಸರ್ಕೀಟ್‌ನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ವರ್ತನೆ-ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನೀವು ದಿನವೂ ಪೆನ್‌ನಿಂದ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎಂದಾದರೊಮ್ಮೆ ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ನಿಂದಲೂ ಬರೆಯಿರಿ. ಇದೇರೀತಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಸಕ್ರಿಯತೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹೇಳುವ ಉದ್ದೇಶ ಇಷ್ಟೆ - ಬ್ರೇನ್ ಸರ್ಕೀಟ್ ಹೊಸ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಕ್ರಿಯಾಕಲಾಪದಲ್ಲಿ

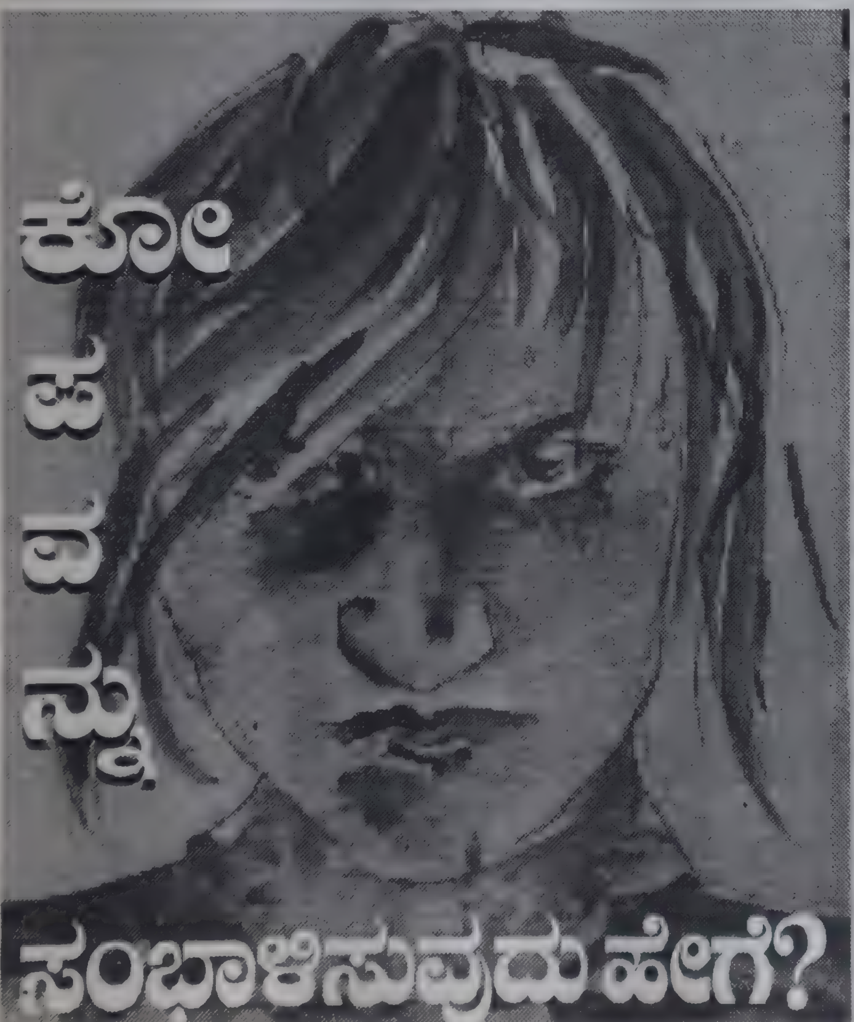




ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿ
ನಿಮ್ಮ ಏಕತಾನತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಿ
ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂ
ಮಿದುಳಿನ ಸಕ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದ

ನ್ಯೂರೊಬಿಕ್ ಕಸರತ್ತು :

- ಕೆಲವು ಉಪಾಯಗಳು ಎಂದಾದರೊಮ್ಮೆ ಮ ವಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡು ಅಥವಾ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊ ಇತರೆ ಸೆನ್ಸಸ್ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಸ್ಪರ್ಶದ ಮುಖಾಂತ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ
- ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರ ಜೊತೆ ಎಂದಾದರೂ ಕಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಕೈಗಳ ಸನ್ನೆಯಿಂದ ಮಾತ ನಡೆಸಿ ಅಥವಾ ಈ ತೆರನಾದ ಯಾವುದ ರೊಂದು ಆಟ ಆಡಿ.
- ಎರಡು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಳಕೆ ಅಂದರೆ ಅಗರ ಯೊಂದನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಅದರ ಮಧುರ ಪರಿಮ ಆಸ್ವಾದನೆ ಪಡೆಯುವುದರ ಜತೆ ಜತೆ ಇಂ ಹಾಡು - ಸಂಗೀತದ ಮೋಜು - ಪ ಪಡೆಯಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊ ಜೀವನದ ಏಕತಾನತೆಯ ನೀರಸವ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು. ಮೇಲಿಂದ ವ ಹೊಸ ಹೊಸ ಜಾಗಗಳಿಗೆ ಸುತ್ತಾಡಲು ಹೊ



ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ನಡುವಿನ ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಕೋಪ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದರಿಂದ, ಕೋಪವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು.

"ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಾಳದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ವಿಶೇಷವಾದದ್ದು ಇದೆಯೆಂದರೆ ಅದೇ ಮೌನ. ಅದು ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಆಚೆಗೆ ಇರುವ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ರಹಸ್ಯ. ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಅದರೊಂದಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿರಲು, ಏಕಾಂತವಾಗಿರಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾದ ಪ್ರೀತಿ ಏನೆಂಬುದು ನಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗತೊಡಗುವುದು ನಾವು ಈ ಕೋಪದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಬೇಕೆಂದು ಆಶಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ"

- ಮೈತ್ರೇಯ ಉಪನಿಷತ್

ನಿಷ್ಕಾರಣ ಕೋಪ ಭೂಕಂಪನಕ್ಕಿಂತ ಅನಾಹುತಕಾರಿ

ಅಗ್ನಿಗಿಂತ ಅನಾಹುತಕಾರಿ, ಬೆಂಕಿಯ ಉರಿಯ ನಾಲಿಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸುವಂತೆ ಹರಡುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಷವಿದ್ದಂತೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಚಾರದಲ್ಲೂ ನೇತ್ಯಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೋಪವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಇದೊಂದು ಮನುಷ್ಯನ ಮುಂದಿರುವ ಬಿಡಿಸಲಾಗದ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಬಹು ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಕೋಪವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನ 'ANGER' ಎನ್ನುವ ಪದ. ತನ್ನ ಒಂದೊಂದು ಅಕ್ಷರದಲ್ಲೂ ಅಡಗಿರುವ ನೇತ್ಯಾತ್ಮಕ ಅರ್ಥ ಹೀಗೆ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

A- Agitation (ಉದ್ವೇಗ), N - Negativity (ನಕಾರಾತ್ಮಕ/ನೇತ್ಯಾತ್ಮಕ), G - Grief (ದುಃಖ), E- Enemity (ಹಗೆತನ), R - Revenge (ಸೇಡು). ಇದೇ ಪದದಲ್ಲಿನ ಅಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಅರ್ಥವನ್ನು ಇತ್ಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿದರೆ A - Agile (ಚಟುವಟಿಕೆಯ), N - Noble (ಉದಾತ್ತವಾದ), G - Gratitude (ಕೃತಜ್ಞತೆ), E - Efficiency and Excellence (ದಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ), R - Respect and Reverence (ಗೌರವ ಮತ್ತು ಪೂಜ್ಯಭಾವನೆ).

ಕೋಪವು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಪರಿಸರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಒಂದು ರೀತಿ ನೇತ್ಯಾತ್ಮಕವಾದ ವಿಚಾರ. ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಷವನ್ನು ಹೊರಕಕ್ಕುವಂತಹುದು. ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಯಾವುದೇ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ, ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸಂಭಾಳಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟದಾಯಕ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದೊಂದು ಸ್ಫೋಟಕದಂತೆ ಸಿಡಿದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಲ್ಲದೆ ಕುಟುಂಬ, ಸಮೂಹ, ಸಮಾಜ ಅಥವಾ ರಾಷ್ಟ್ರವನ್ನೇ ನಾಶಪಡಿಸುವಂತಹುದು. ಒಂದು ನೈಜ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಪ್ರಶಾಂತ ಮನಸ್ಸಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯೇ ಕೋಪವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಒಂದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಾಧನ.

ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮ

ಕೋಪವು ನಮ್ಮ ನರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಮತ್ತು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಉದ್ರೇಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಋಣಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರ, ಸಿನಿಕತನ, ಅಭದ್ರತೆ, ಭಯ, ಸ್ವಾರ್ಥ, ಅಹಂ, ಸಂದೇಹ, ಭೀತಿ, ಖಿನ್ನತೆ, ಅಪನಂಬಿಕೆ, ಚಂಚಲ ಮನಸ್ಸು, ಒಂಟಿತನ ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವನ್ನೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ನಡುವಿನ ಅನನ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಗೌರವವನ್ನು ಕುಂದಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯದೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧ

ಜಾನ್ ಹಾಕಿನ್ಸ್ ವಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಔಷಧ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ಪಿ.ಪಿ. ಚಾಂಗ್ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡರು. 30ರಿಂದ 58ರ ವಯೋಮಾನದ 1000 ಪುರುಷರನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೊಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಈ ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಕೋಪದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಬಹುಪಾಲು ಹೃದಯಾಘಾತಗಳು ಆಗಿವೆಯೆಂಬುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿತು.

ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ವರದಿ 2002ರ ಏಪ್ರಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಯಿತು. 55 ವರ್ಷ ವಯೋಮಾನದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು 3 ಪಟ್ಟು ಹೃದಯಾಘಾತಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿದ್ದರೆ, 55 ವರ್ಷದ ನಂತರದ ವಯೋಮಾನದವರಲ್ಲಿ ಅದರ 6 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಹೃದಯಾಘಾತಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ ಎಂಬುದು ಈ ವರದಿಯ ಫಲಿತಾಂಶ.

ಕೋಪ ಎಂಬುದು ಮನುಷ್ಯರ ಅವಿವೇಕತನವನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ಕೋಪ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಸುಡುವ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಮನುಷ್ಯರೇ ಸುಟ್ಟುಬಿಟ್ಟರೆ ಒಳಿತು. ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಅನೇಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಕೋಪವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸದಾ ಪ್ರೀತಿ, ವಾತ್ಸಲ್ಯಮಯ ವಿಷಯಗಳಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕೆಲವೊಂದು ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಗಟ್ಟಿ ನಿಲುವು ತಾಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಒಂದು ವಿಚಾರವನ್ನು ನೆನಪಿಡಲೇಬೇಕು. ನಾವು ಯಾರಿಗೂ ಅಧೀನರಲ್ಲ, ಬೇರೆಯವನ್ನು ನಮ್ಮ ಅಧೀನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಬಾರದು. ನಾವು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿ, ಗೌರವದಿಂದ ಕಂಡಾಗ ಅವರೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿ, ಗೌರವಗಳಿಂದ ಆದರಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಮಾಗುಣ ಮತ್ತು ಮರೆವುಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಸಾಧನಗಳು. ಇವೆರಡೂ ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಎಲ್ಲರನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯ.

ತತ್‌ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೋಪ ಉಂಟಾದ ಕೂಡಲೇ ನಮ್ಮ ಯೋಚನಾ ಲಹರಿಯ ಮೇಲೂ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ

58ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ.....

ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಅರಿವಿರಲಿ

ಬ್ರೆಸ್ಟ್‌ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಂದರೆ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಅಪಘಾತ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಸರ್ಜರಿ ಕುರಿತಂತೆ ಹತ್ತು ಹಲವಾರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿವೆ ಹಾಗೂ ಇದು ವಿವಾದದಿಂದಲೂ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕೋ, ಬೇಡವೋ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಾಗ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಚಿತ್ರಣದ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖವೆಂದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾದ ಎಷ್ಟೋ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಒಳ್ಳೆಯ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ - ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮುಖಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಯುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ?

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಸರ್ಜನ್‌ರಿಂದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾದ ಎಷ್ಟೋ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಒಳ್ಳೆಯ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ - ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮುಖಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಯುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ?

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಸರ್ಜನ್‌ರಿಂದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ತುಂಬಾ ಖರ್ಚಿನದು, ಹೀಗಾಗಿ ಇದಕ್ಕಾಗುವ ಖರ್ಚು ಮತ್ತು ಲಾಭ - ಹಾನಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ. ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಸರ್ಜರಿಯ ಕುರಿತಾದ ಕೆಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

❖ ಏನಿದು ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ರಿಡಕ್ಶನ್ ಸರ್ಜರಿ?

ಬಸ್ಟ್‌ಲೈನ್ ಹೆವಿ ಆಗಿರುವಾಗ, ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ವಿಪರೀತ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾದಾಗ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅರಿವಳಿಕೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಇದ್ದರೆ ಅಂದೇ ಸಂಜೆ ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಬಹುದು. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ತ್ವಚೆ ಮತ್ತು ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಟಿಶ್ಯೂಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ.

❖ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ತಗಲುತ್ತದೆ?

ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು 3-4 ಗಂಟೆ ತಗಲುತ್ತದೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜಟಿಲತೆಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಆ ಬಳಿಕ 6-7 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

> *ಸ್ತ್ರೀಯರ ದೇಹದ ಮಹತ್ವದ ಅಂಗವೆಂದರೆ ಸ್ತನ. ಸೌಂದರ್ಯದ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಮಾತೃತ್ವದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಯಾರೂ ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾರರು. ಸ್ತನಗಳ ಕುರಿತಾದ ಯಾವುದೇ ತೆರನಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ದೈಹಿಕ - ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದಾಗಿದೆ. ಬ್ರೆಸ್ಟ್‌ಸರ್ಜರಿ ಒಂದು ಚರ್ಚಾಸ್ಪದ ಶಬ್ದ, ಆದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇದರ ಕುರಿತಂತೆ ಹಲವು ಸಂದೇಹಗಳಿವೆ. ಈ ಪುಟ್ಟ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ನೀಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.*

❖ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಳಿಕ ಊತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೇ?

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಳಿಕ 5-6 ವಾರಗಳ ತನಕ ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಸೌಮ್ಯ ರೀತಿಯ ಊತ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯ ಸುಧಾರಣೆ ಸಹ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕಾಗಿ 1 ತಿಂಗಳ ತನಕ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕೆಂದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರು ರೋಗಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅವಧಿಯ ಬಳಿಕವೇ ಒಳಉಡುಪು ಖರೀದಿಸಬೇಕು. 7 ರಿಂದ 10 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ, 2 ವಾರಗಳ ತನಕ ತ್ವಚೆಯ ಒಳಗಿನ ಹೊಲಿಗೆಗಳು ಒಣಗುತ್ತವೆ.

❖ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ನೋವು ಆಗುತ್ತದೆಯೇ?

ಇತರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಹಾಗೆ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೂಡ ನೋವು ಕಾರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಕೆಲವು ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ,



ನೋವನ್ನು ಕೆಲದಿನಗಳ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊದಲೆರಡು ದಿನ ಮೆತ್ತಗಿನ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಬ್ರಾ ಧರಿಸಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ತನಕ ಇದನ್ನೇ ಧರಿಸಬೇಕು.

❖ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಕಲೆ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆಯೇ?

ಅಂತಹ ಯಾವ ಕಲೆಗಳೂ ಉಳಿಯದಂತೆ ಸರ್ಜನ್ನರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಧಾರಣ ಗುರುತುಗಳು ಆರು ತಿಂಗಳ ಒಳಗೆ ಕಾಣದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಕೆಲವು ಗುರುತುಗಳು ಆ ಬಳಿಕವೂ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಎರಡು ವಾರಗಳ ಬಳಿಕ ಇದರ ಮೇಲೆ ಸೌಮ್ಯ ಪ್ರಕಾರದ ಮಸಾಜ್ ಅಥವಾ ಲೋಶನ್ ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಮ್‌ನ ಬಳಕೆ ಮಾಡಲು ಸಲಹೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

❖ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಳಿಕ ಫೀಡಿಂಗ್ ಮಾಡಬಹುದೆ?

ಶೇ. 90 ರಿಂದ 95ರಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಳಿಕ ಫೀಡ್ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಿಧಾನಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈಚಿಂಗ್ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಳಿಕ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ವಾರಗಳ ಬಳಿಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗತೊಡಗುತ್ತವೆ.

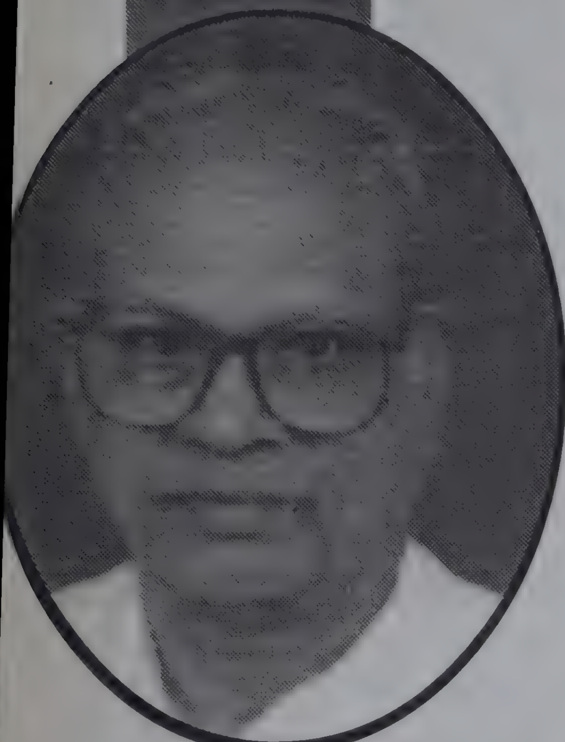
❖ ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ರಿಡಕ್ಷನ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಳಿಕ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗುತ್ತದೆಯೇ?

ಇಲ್ಲ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಳಿಕ ಸ್ತನದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು ಅದನ್ನು ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಇಲ್ಲ.

ಗಮನಕೊಡಿ

ನೈಸರ್ಗಿಕ ದೇಹ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನಿವಾರ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ



ತಿರುಗಾಪದ ಬದುಕಿನಲ್ಲೂ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ

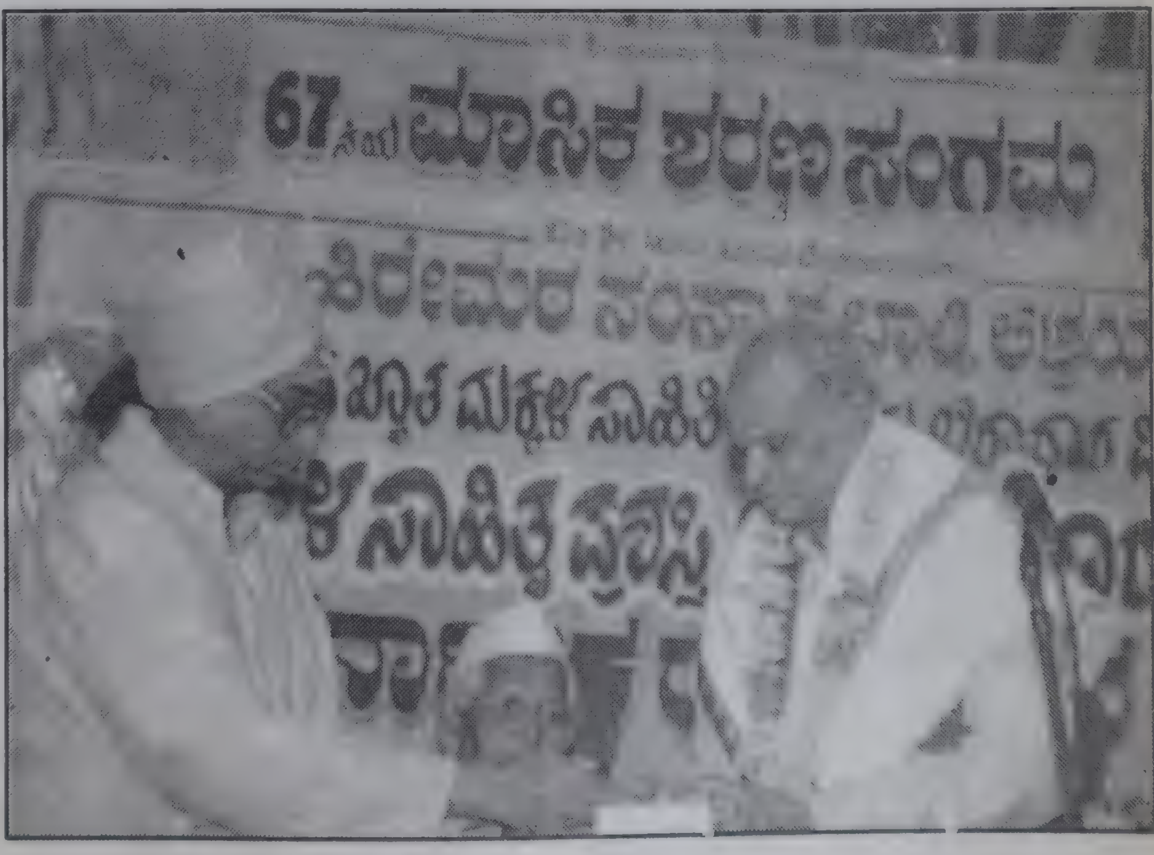
– **ಎ.ಕೆ. ರಾಮೇಶ್ವರ**, ನಿವೃತ್ತ ರಾಷ್ಟ್ರಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತ ಶಿಕ್ಷಕ

ಸಂದರ್ಶಕರು : ಮಾಣಿಕರಾವ ಪಸಾರ

ಎ.ಕೆ. ರಾಮೇಶ್ವರ (ಅಗಸರ ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ ರಾಮೇಶ್ವರ) ಅವರು ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದ ರಾಯಭಾರಿಯಂತಿದ್ದಾರೆ. ಮೂಲತಃ ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿದ್ದ ಇವರು ಈಗ ನಿವೃತ್ತರಾಗಿಯೂ ಶಿಕ್ಷಕರಂತೆ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಗೆ ಇರುವೆಯೂ ಬೆರಗಾಗುವುದು. ಅಷ್ಟು ಸದಾ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಸಾಹಿತಿ,ಅದರಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಹಿತಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡವರು. ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ.ವರೆಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಓದಿದ ಇವರು ರಾಷ್ಟ್ರ ಪ್ರಶಸ್ತಿವರೆಗೆ ಸಾಧನೆಗೈದಿದ್ದಾರೆ.

ರಾಮೇಶ್ವರರವರು ಜನಿಸಿದ್ದು 1934 ಮೇ 2 ರಂದು ಬಿಜಾಪುರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ದದಾಮ ಹಟ್ಟಿ ಎಂಬಲ್ಲಿ. 1953 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 9 ರಂದು ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ ಅಖಂಡ 35 ವರ್ಷ ಲೀಲಾಜಾಲವಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ 1992 ಮೇ 31 ರಂದು ನಿವೃತ್ತರಾದರು. ಮಕ್ಕಳ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಇವರ ಆಸಕ್ತಿ. ಅದೇ ಅವರ ಮುಖ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರ. ಇನ್ನೂ ಕಡ್ಡಾಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಇವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಜಾನಪದ, ಕಲೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಂಗ್ರಹ, ಸಂಶೋಧನೆ, ಪ್ರಕಟಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಳಕಳಿ, ಕಲಾವಿದರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿದ್ದಾಗ "ಜೀವನ ವಿಕಾಸ" ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಸಹ-ಸಂಪಾದಕರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಜನಪದ ಸಾಹಿತ್ಯ, ವಚನ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕುರಿತಾದ ಇವರ 30 ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಹವ್ಯಾಸಿ ರಂಗನಾಟಕ ಕಲೆಗಳಿಗೆ ಇವರು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಜಾನಪದ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಗ್ರಾಮ, ತಾಲ್ಲೂಕು ಮತ್ತು ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ, ಬೀದರ, ರಾಯಚೂರು ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಗ್ರಾಮ ದೇವತೆಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು 1962ರಲ್ಲಿ ಬರೆದ 'ಚೀನಾದುರಾಕ್ರಮಣ' ಎಂಬ ನಾಟಕ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ಬಂದ 5000 ರೂಪಾಯಿ ನಗದು ಬಹುಮಾನವನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರ ರಕ್ಷಣಾ ನಿಧಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಆ ಕಾಲದಲ್ಲೇ ರಾಷ್ಟ್ರ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಮೆರೆದವರು.

ಇವರು ಜಿಲ್ಲಾ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನ, ಮಕ್ಕಳ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನ ಜಾನಪದ ಕಲಾಮೇಳಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಪ್ರಬಂಧ ಮಂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕವಿಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಕಾವ್ಯ ವಾಚನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಎನ್.ಸಿ.ಇ.ಆರ್.ಟಿ. ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದ ವಿಚಾರ ಸಂಕೀರ್ಣದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಇವರು "ಮಕ್ಕಳ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ವಾಚನಾಲಯ"ಗಳು ಎಂಬ ಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಾಲ್ಕು ದಶಕಗಳಿಂದ ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿ ಸಂಘಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕ ರಚನಾ ಸಮಿತಿಯ, ಜಾನಪದ ಮತ್ತು ಯಕ್ಷಗಾನ ಅಕಾಡೆಮಿಯ ಕಿರಿಯರ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವಕೋಶ, ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯ, ಮಕ್ಕಳ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಷರತಾ ಕಿರಣ ಸಮಿತಿಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಕೆಲವು ಕೃತಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಬಹುಮಾನಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಇವರು ರಾಷ್ಟ್ರಪ್ರಶಸ್ತಿ, ರಾಜ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತರು ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ತಮ್ಮ ಸಾಹಿತ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಸೊಸೆಯಂದಿರು ಇರುವ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ತುಂಬಿದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಸಂದರ್ಶನ

☛ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಂಪರೆ ಹೇಗಿದೆ?

■ ನಾವು ಹಳ್ಳಿಗಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು ತಿಂದು ಬೆಳೆದವರು. ಹಣ್ಣುಗಳೆಂದರೆ ಸೇಬು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಅಲ್ಲ. ಭಾರಿ ಹಣ್ಣು, ನೆರಳೆ ಹಣ್ಣು, ಪುಟ್ಟಿಕಾಯಿ ಇಂಥವು. ನಮ್ಮ ತಂದೆ ಅಡಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು 85 ವರ್ಷ ಬದುಕಿದರು. ತಾಯಿ 80 ವರ್ಷ. ನಮ್ಮ ಅಜ್ಜ, ಅಜ್ಜಿಯರೂ ಹೀಗೇ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಪರಂಪರೆಯಾಗಿದೆ.

☛ ನಿಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆ ಬಂದದ್ದು ಯಾವಾಗ ?

■ ನನಗೆ ನಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆ ಬಂದಿದೆ. ನಾನು ಬಾಲಕನಾಗಿದ್ದಾಗ ನಮಗೆ ಬಡತನವಿತ್ತು. ಚಹಾ ಕುಡಿಯು ತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವು. ಪರ ಊರಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಶಾಲೆಗೆ ನಡೆದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆ.

☛ ನೀವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದೀರಾ ?

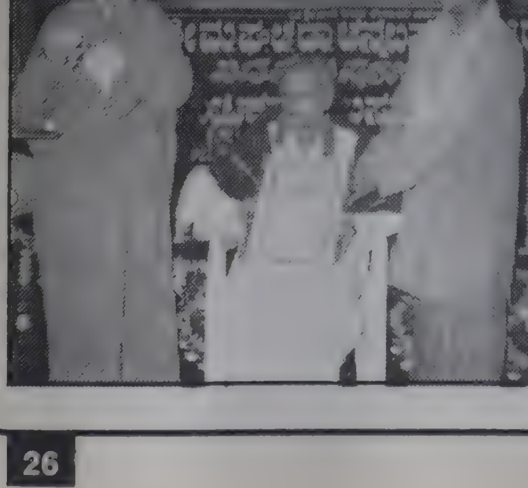
■ ಸರಗಿರಾ, ಬುಗರಿ, ಲೆಜಿಂ, ಕಬಡ್ಡಿಯಂಥ ದೇಶಿಯ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಖೋ-ಖೋ, ಹಗ್ಗದಾಟ, ಜೋಕಾರಿ ಕೂಡೆ.

☛ ನಿಮಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸವಿತ್ತೇ ?

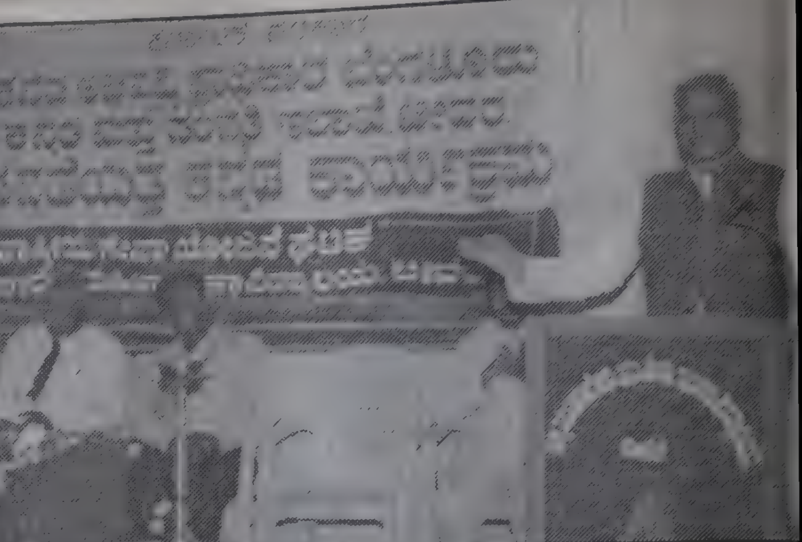
■ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಊರಿನಿಂದ 5-6 ಕಿ.ಮೀ. ದೂರವಿದ್ದ ಶಾಲೆಗೆ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಬರುವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

☛ ನಿಮಗೆ ಯೋಗಾಸನದ ರೂಢಿ ಇದೆಯೇ ?

■ ಇಲ್ಲ. ಆಗ ಯೋಗಾಸನ ಎಂದರೇನೆಂದು ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದರ ಪ್ರಚಾರವೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಈಜಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ.



☛ ನಿಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗಿತ್ತು?



■ ನಾನು ಕೊಂಡಗುಳಿ, ಅಂದ್‌ೋಲ, ಗಾವುಂಗಪುರ, ಜೀವ್‌ರ್ಗಿ, ಗುಲ್ಬರ್ಗಾದ ಗಾಜೀಪುರ ಇಲ್ಲೆಲ್ಲ ಶಿಕ್ಷಕನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಶಾಲೆಗೆ ನಡೆದುಕೊಂಡೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ದಣಿವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿತ್ತು. ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದಾಗಿ ನನ್ನ ವೃತ್ತಿಗೆ ಚ್ಯುತಿ ಉಂಟಾಗಿಲ್ಲ.

☛ ನಿವೃತ್ತಿ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗೆ ?

■ ನಿವೃತ್ತಿ ನಂತರ ನನ್ನ ತಿರುಗಾಟ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಊಟ ತಿಂಡಿಯ ಅನಿಶ್ಚತತೆಯಿಂದ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಆಯಿತು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರದಿಂದ ಸರಿಹೋಯಿತು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಲಿಲ್ಲ.

☛ ನಿಮಗೆ ಯೋಗಾಸನದ ರೂಢಿ ಇದೆಯೇ ?

■ ಇಲ್ಲ. ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಆದಾಗ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ.

☛ ನೀವು ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ ?

■ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ತಿರುಗಾಟವೆ ನನ್ನ ವಾಕಿಂಗ್. ಈಗಲೂ ಪ್ರತಿದಿನ 4-5 ಕಿ.ಮೀ. ನಡೆಯುತ್ತೇನೆ.

☛ ನಿಮಗೆ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆಯೇ ?

■ ಇಲ್ಲ. ಎಂದೂ ತಲೆನೋವಿನ ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗಿಲ್ಲ.

☛ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹೇಗಿವೆ ?

■ ಬಲಗಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಪೊರೆ ಬಂದಿತ್ತು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕಣ್ಣಿನ ಹಿಂದೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಒಂದು ಲೆನ್ಸ್ ಹಾಕಿದರು. ಅದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿದೆ. ಕನ್ನಡಕವಿಲ್ಲದನೇ ಓದುತ್ತೇನೆ, ಬರೆಯುತ್ತೇನೆ.

☛ ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹೇಗಿವೆ ?

■ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿವೆ. ಒಂದೂ ಮುಕ್ಕಾಗಿಲ್ಲ.

☛ ನಿಮಗೆ ಚಹಾದ ರೂಢಿ ಇದೆಯೇ ?

■ ನಾನು 40 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಚಹಾ ಕುಡಿದಿಲ್ಲ. 40ರ ನಂತರ ಚಹಾ ಕುಡಿಯು ತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಲೇ ಇರು ತ್ತೇನೆ. ಅದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಹಾನಿ ಆಗಿಲ್ಲ.

☛ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹೇಗಿದೆ ?

■ ರೊಟ್ಟಿ, ಅನ್ನ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು ಆಗಾಗ ಹ
ಹಬ್ಬ ಹುಣ್ಣಿಮೆಗೆ ಸಿಹಿ ಊಟ.

☛ ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟದ ಆಹಾರ ?

■ ರೊಟ್ಟಿ, ಪುಂಡಿ ಪಲ್ಯ, ಸಜ್ಜಿಗೆ, ಹೋಳಿ
ಖಾರಬೇಳೆ.

☛ ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿ ಹೇಗಿದೆ ?

■ ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ 5 ಗಂಟೆಗೆ ಏಳುವುದು. 5 ರಿ
6 ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, 7 ರಿಂದ 7.30ರವ
ವಾಕಿಂಗ್. ಬೆಳಗಿನ ಪತ್ರಿಕೆ ಓದುವುದು, ಸ್ನಾ
ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ, ತಿರುಗಾಟ. ಮಧ್ಯಾಹ
ಊಟ, ಲಘು ನಿದ್ರೆ, ಓದು, ಬರಹ, ವಾಕಿಂ
ಸಂಜೆ ರೇಡಿಯೋ, ಟಿ.ವಿ. ನ್ಯೂಸ್ ಕೇಳುವು
ರಾತ್ರಿ ಲಘು ಊಟ 11 ಗಂಟೆಗೆ ಹಾಸಿಗೆಗೆ.

**☛ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇತರರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಹಿತ ನ
ಏನು ?**

■ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ, ತಾತ್ವಿಕ ನಡೆ. ಇವೆರಡರಿ
ಆರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

☛ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು ಏನು ?

■ ತಿರುಗಾಟ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಹಿತ-ಮಿ
ಆಹಾರ.

☛ ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟು ?

■ 72 ವರ್ಷ.

'ದಿಕ್ಸೂಚಿ' ಮತ್ತು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಬಳಗ ನಿಮ
ದೀರ್ಘ ಆಯುರ್‌ರಾರೋಗ್ಯ ಬಯಸುತ್ತದೆ.

: ವಿಳಾಸ :

'ಚಿನ್ಮಯಿ', 1495-38/1,
ಮಾತೋಶ್ರೀ ಗೋಮತಾಯಿ ನಗರ,
ಜೇವರ್ಗಿ ರಸ್ತೆ,
ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ - 58512.
ದೂರವಾಣಿ : 0847-2238340



ಎಲ್ಲರೂ ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರ ಇರುತ್ತಾರೆಯೇ?

ಪಲ್ಲವಿ ಒಂದು ಹೆಸರಾಂತ ಪ್ರಕಾಶನ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಫಿಕ್ ಡಿಸೈನರ್ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಸುಂದರ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಪಲ್ಲವಿ ತನ್ನ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಹಾಗೂ ವೇಷಭೂಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರುತ್ತಾಳೋ, ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಅದರ ಕುರಿತಾದ ಇತ್ತೀಚಿನ ಮಾಹಿತಿ, ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೂಡ ಅವಳಿಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವಳಿಗೆ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಗೌರವವಿದೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ದೂರ ನಿಂತುಕೊಂಡೇ ಆಕೆಯ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಅವಳ ಸಮೀಪ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಕೂಡ ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವಳ ಬೆವರಿನ ದುರ್ಗಂಧ ವಾಸನೆ. ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಆಕೆಗೆ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಸೌಮ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಚನೆ ಕೂಡ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಆದರೆ ಆಕೆ ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪಲು ತಯಾರೇ ಇಲ್ಲ, ಇಡೀ ದಿನ ಏರ್‌ಕಂಡೀಷನ್ಡ್ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಯೂ ಬೆವರಿನ ವಾಸನೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಅಸಹನೀಯ ಹೇಗಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ?

ಇದು ಕೇವಲ ಪಲ್ಲವಿಯೊಬ್ಬಳ ಉದಾಹರಣೆ ಅಲ್ಲ ಹಾಗೂ ನಾವು ಇದನ್ನು ತೀರಾ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯೆಂಬಂತೆಯೂ ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅಂದಹಾಗೆ ಬೆವರು ಬರುವುದು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬೆವರು ಯಾವಾಗ, ಎಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಎಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅದು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದಹಾಗೆ ಭಾರೀ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡಾಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ, ಬೇಸಿಗೆಯ ಧಗೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಅಥವಾ ಗಾಬರಿ ಉಂಟಾದಾಗ ಹಣೆ, ಮುಖ, ಕಂಕುಳು, ಅಂಗೈ ಹಾಗೂ ಅಂಗಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ, ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಬರುವ ಬೆವರಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಇರಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಬರೀ ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬೆವರಿನಿಂದ ಬರುವ ದುರ್ವಾಸನೆ ಅಸಹನೀಯ ಎನಿಸದು.

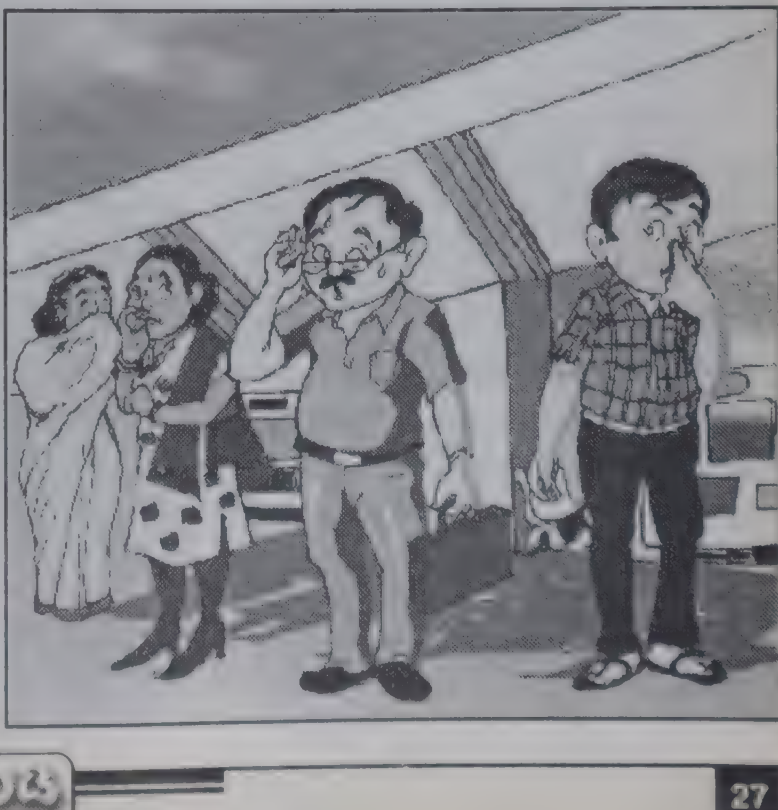
ನಿಮ್ಮ ವಾಸನೆ ಗುರುತಿಸಿ

ಬೆವರಿನ ದುರ್ವಾಸನೆಯ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ದೊಡ್ಡ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ದೈಹಿಕ ಅಸ್ವಚ್ಛತೆಯೇ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಬೆವರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪರಿಮಳ ಇರುತ್ತದೆ, ಅದು ಲೈಂಗಿಕ ಉತ್ತೇಜನದ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಬೆವರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಅದರ ವಾಸನೆ ಗುರುತಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಕಳೆದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ಬೆವರಿನಿಂದ ತೀವ್ರ ದುರ್ವಾಸನೆ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದು ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅತ್ಯಂತ ಬೆವರು ತಂಪು-ತಂಪಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ನೇರವಾಗಿ ಯಾವುದೋ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣ ಎಂದು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಡಮಾಡದೆ ವೈದ್ಯರ ಜತೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಎಷ್ಟೋಬಾರಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಫಂಗಲ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್‌ನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕಾರಣಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಅವೆಂದರೆ-

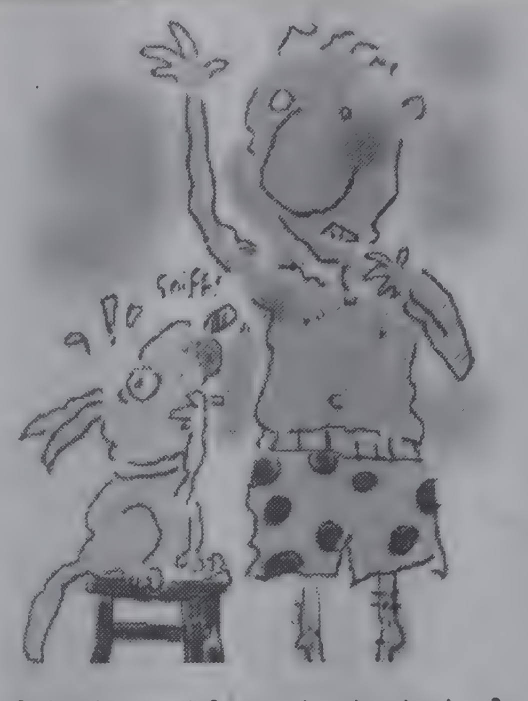
ಫಂಗಲ್ ನೇಲ್ ಇನ್‌ಫಕ್ಷೆನ್ : ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ಬಿಗಿಯಾದ ಶೂ, ಚಪ್ಪಲಿಗಳಿಂದ, ಗಲೀಜಾದ ಸಾಕ್ಸ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಈ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಾಲಿನ ಉಗುರುಗಳ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ಹಳದಿ ವರ್ಣದ ಗಾದರಿಯಂತಹ ಗುರುತುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಸೌಮ್ಯ ಪ್ರಕಾರದ ತುರಿಕೆ ಹಾಗೂ ದುರ್ವಾಸನೆ ಕೂಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಥ್ಲಿಟ್ ಫುಟ್ : ಈ ತೆರನಾದ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಪಾದಗಳು ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಇದರಿಂದ ತೀವ್ರ ದುರ್ಗಂಧದ ಅನುಭೂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ತುರಿಕೆ ಮತ್ತು ಉರಿ ಅನಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಗುರುತುಗಳು ಕಂಡುಬಂದು ನಂತರ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸೀಳು, ಬಿರುಕು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಜಾಕ್ ಇಟ್ : ಯಾವ ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರು ಬರುವುದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎನಿಸುತ್ತೊ, ಅದೇ ರೀತಿ ಏನೇನೂ



ಬೆವರು ಬರದೇ ಇರುವುದು ಕೂಡ ಯಾವುದೇ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಏನಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಬೆವರಿನ ಮುಖಾಂತರವೇ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಕಶ್ಮಲ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಮೃತ ತ್ವಚೆ ದೇಹದ ಮೇಲೆಯೇ ಜಮೆಗೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ರೋಮರಂಧ್ರಗಳು ಮುಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ರೋಮ ರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಬೆವರು ಬರಲು ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಗಾದರಿಯ ತೆರನಾದ ಗುರುತುಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ ತೀವ್ರ ತುರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಉರಿತ ಕೂಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಬೆವರುಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳು ಗಂಭೀರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳತ್ತ ಬೆರಳು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಬೆವರಿನ ವಾಸನೆ ಅಸಹನೀಯವಾಗಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಹತ್ವ ನೀಡುವುದರ ಜತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೂಡ ವಹಿಸಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಬೆವರಿನ ವಾಸನೆ ಇತರರ ಮುಂದೆ ದುರ್ಗಂಧ ಬೀರದಿರಲಿ.



ಬೆವರಿನ ವಾಸನೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಕೆಲ ಉಪಾಯಗಳು

❖ ಬೆವರಿನ ದುರ್ವಾಸನೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಆದರೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ಬರೀ ಸಾಬೂನು ಸವರಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲ. ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗದ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಪೂ ಗಮನಕೊಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಸೌಮ್ಯ ರೀತಿಯ ಸ್ಕ್ರಬಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

❖ ಸ್ನಾನದ ಬಳಿಕ ಇಡೀ ದೇಹನವ ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪಾದಗಳು ಚೆನ ಒಣಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ತೇವಾಂ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾ ತ್ತವೆ, ಅವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಹಲವು ತೆರನಾದ ಸೋ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

❖ ಸ್ನಾನದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಗುಲಾಬಿ ಜಲ ಅಥವಾ ಯೂಡಿ ಕೊಲೋನ್‌ನ ಕೆಲ ಹನಿಗಳ ಹಾಕಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದಿಂದ ಮಧ ಕಂಪು ಹೊರಸೂಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಡಿಯೊಡರೆಂಟ ಬಳಕೆಯೂ ಕೂಡ ಉತ್ತಮವಾದುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

❖ ನಿಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆ, ಚಪ್ಪಲಿ-ಶೂ, ಸಾಕ್ಸ್, ಉಡುಪುಗಳು ಇವು ಹವಾಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆಯೆ ಇರ ಅಂದರೆ ಸಾಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಒಳ ಉಡುಪುಗ ಹತ್ತಿಯದಾಗಿರಲಿ. ಶೂಗಳು ಚರ್ಮದ್ದಾಗಿ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾನ್‌ವಾಸ್‌ನದಾಗಿರಲಿ.

11ನೇ ಪುಟದಿಂದ.........

ಸರ್ವರೋಗ ನಿವಾರಣೆ. ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ಬಾಯಿ ಸಂಬಂಧಿತ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಮಾಯ.

ನಾವು ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದು ಬೀಜ ಬಿಸಾಡುವೆವು. ಆದರೆ ಹಣ್ಣಿಗಿಂತ ಬೀಜದಲ್ಲಿದೆ ಸರ್ವರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ!. ಬೀಜದಲ್ಲಿನ ಜಂಬೋ ಮಿನ್ ವಸ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಅಂಶವನ್ನೂ ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಬೀಜಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ 3 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಪುಡಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯ ಬೇಕು. ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಇಳಿಯುವುದು. ದಾಹವು ಇಂಗುವುದು. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ಗೆಲುವು ಸಾಧಿಸಿ ದ್ದಾರೆ. ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಎಕ್ಸೂಟ್ ಹೈಪೋಗ್ಲೈ ಕಾಮಿಕ್ಸ್ (Anti Accident Execute Hypoglycamics) ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ಔಷಧಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವವರು ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ 1 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಡಯೇರಿಯಾ, ಅಮಿಬಿಕ್ ಡಿಸೆಂಟ್ರಿಯಿಂದ ಬಾಧೆಪಡುವವರು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ 5 ರಿಂದ 10 ಗ್ರಾಂ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕಲಸಿ

ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು ತಿಂದು ನೋಡು



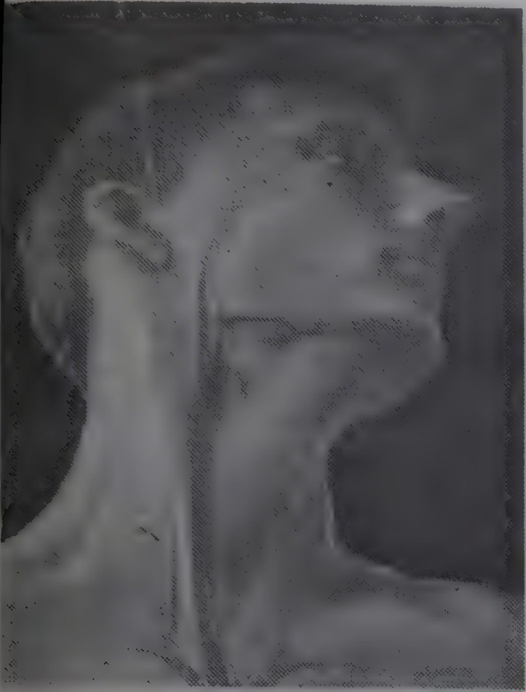
ಕುಡಿದರೆ ತಕ್ಷಣ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟೊಂದು ಉತ್ತಮ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ನೇರಳೆ ಹಿಂದೊಮ್ಮೆ ತಾತ್ಸಾರಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ನೇರಳೆ ಇಂದು ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆದು ನಿಂತಿದೆ. ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಖಾಲಿ ಜಾಗ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ನೆಡಿ ನೇರಳೆಯನ್ನು. ಖಾಲಿ ಜಾಗವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಬಿಡಬೇಡಿ.

ತಲೆಸುತ್ತಿಗೆ ಚೆಂದದ ಗ್ಲಾಸ್

ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದವರು ಚತ್ತೀಸ್‌ಘಡ್‌ನವರು. ಉಳಿದವ ಅನಂತರವಷ್ಟೇ. ಚಿರಾಯ್ ಜಾಮ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿ ಗುರ್ತಿಸಿ, ಹೆಸರಿಟ್ಟು ಕರೆವರು ಅವರು. ಈ ಗಿಡದ ಬಹಳ ಅಭಿಮಾನ. ಈ ಗಿಡದ ನುಹಿಮೆ, ಪ್ರ ಎರಡನ್ನೂ ತಿಳಿದವರು. ಸಂಪ್ರದಾಯ ವೈದ್ಯರು ಮರದ ಕಾಂಡದಿಂದ ಚಿಕ್ಕ ಗ್ಲಾಸ್‌ಗಳನ್ನು ತಯಾ ತಲೆಸುತ್ತು ವ್ಯಾಧಿಗೆ ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರ ನೀರು ತುಂಬಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಕುಡಿಸ ಹೇಳುವರು. ಇದರಿಂದ ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಅವರಿಗೆ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ (ಮಧುಮೇಹ) ರೋ ಬಾರದು ಎನ್ನುವರು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು.

ನಿಮಗೂ ಬ್ರೇನ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಭೀತಿ ಇಲ್ಲ ತಾನೇ?



ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಅಂದರೆ ಬ್ರೇನ್ ಅಟ್ಯಾಕ್, ಅದು ಎಂತಹ ಒಂದು ರೋಗವೆಂದರೆ, ಜೀವವನ್ನಾದರೂ ತಿನ್ನುತ್ತದೆ, ಇಲ್ಲವೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಶಾಶ್ವತ ಅಂಗವಿಕಲನಾಗಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೂ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಅಪಾಯ ಇಲ್ಲ ತಾನೆ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 60 ವರ್ಷದ ಆಸು ಪಾಸಿನ ಜನರಿಗೆ 'ಸ್ಟ್ರೋಕ್' ಹೊಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ 12 ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು 50 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೂರಂಶದಷ್ಟು ಜನರು ನಿವೃತ್ತಿಗೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಸಾವಿನ ದವಡೆಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ.

ಬಹುತೇಕ ಜನರು ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬಂದ ಸಂಕಷ್ಟ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನೈಜ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಬಹುತೇಕ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ 'ಸೈಲೆಂಟ್' ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಂಗತಿಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನಮಗೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ತೆರನಾದ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಅನ್ನು ಟ್ರಾಂಜಿಯೆಂಟ್ ಇಸ್ಕೀಮಿಕ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ (TIA) ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಟಿ.ಐ.ಎ. ಎಂದರೆ , ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಆಘಾತ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಅಂದ ಹಾಗೆ, ಬಾಹು ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾದ ಗರಣೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಅದರ ಹರಿವು ಮಿದುಳಿನತ್ತ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆಮ್ಲಜನಕಯುಕ್ತ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳು ಬೇರೆ ಕಡೆ ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಿನ್‌ನಷ್ಟು ಜಾಗ 'ಡೆಡ್' ಆಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಕಾರಣಗಳೆಂದು ಯಾವ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೋ ಅವು ಎಷ್ಟೊಂದು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆಂದರೆ, ನೀವು ಈವರೆಗೆ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಹಲವು ಗಂಡಾಂತರಗಳು ಹೀಗೂ ಇದ್ದು, ಅವುಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಇವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಹ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಆಗಲೂ ಕೂಡ ನಿಮಗೆ ಹಿತಕರ ಅನುಭೂತಿಯೇ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಏನು ಘಟಿಸಿತ್ತು ಎಂದು ಗೊತ್ತೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ನೀವು ಅಪಾಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ಇಂತಹ ಆಘಾತ ಮತ್ತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ಇದು ಪುನಃ ಘಟಿಸುತ್ತದೆ. ಈಗ ನೀವು ಬೇಗನೇ ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಸ್ಪಿನ್ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಸರಿಯಾದ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದು ಇಲ್ಲವೆ ನೀವು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತೀರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ವರ್ಷಾನುವರ್ಷಗಳಿಂದ ನೀವು ಯಾವ ಚುಟುಕುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ಜನರನ್ನು ನಗಿಸುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದೀರೊ, ಅವನ್ನು ಈಗ ಮರೆಯುತ್ತಿರುವಿರಿ. ನಿಮ್ಮ 'ಫೆರಿಫೆರಲ್ ವಿಷನ್' ಅಂದರೆ ನೆಲದ ತಗ್ಗು-ಎತ್ತರಗಳನ್ನು ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನಿಸುದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೆ ಇದ್ದ ದೇಹದ ಸಮತೋಲ ಕೂಡ ಈಗ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ 65 ಆಗುತ್ತಲೇ ನಿಮ್ಮ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ನೀವು ಒಮ್ಮೊಂದೊಮ್ಮೆ ಹುಚ್ಚರಾಗಿರುವಿರಿ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದಹಾಗೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ವರ್ಷಾನುವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ವರ್ಷದಿಂದ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು 'ವೆಸ್ಕ್ಯೂಲರ್ ಡಿಮೆನ್ಷಿಯ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಡಿಮೆನ್ಷಿಯ ಅಂದರೆ ಚಿತ್ತವೈಕಲ್ಯ. ಇದೇ ಅಲ್ಜೈಮರ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಇದು ಗೊತ್ತೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಇದು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ತನಕ ಒಳಗೊಳಗೆ ಘಟಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದಲೂ ಹೃದಯ ಮಿಡಿತದ ಅನಿಯಮಿತತೆಯು ಗೊತ್ತಾದಾಗ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಧಮನಿಯಿಂದ ಶಬ್ದ ಉಂಟಾಗುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯುಳ್ಳ ಸಂಕೇತಗಳ ಬಳಿಕವೂ ನೀವು ಅವುಗಳಿಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಮಹತ್ವ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡಿದರೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಅಪಾಯ ಇಲ್ಲ ತಾನೆ ಎಂದು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ನಾವು ನಿಮಗಾಗಿ ಒಂದು ಕ್ವಿಜ್ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದು, ಅದರ ನೆರವಿನಿಂದ ನನಗೆ ಈ ಅಪಾಯ ಇದೆಯೊ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ನೀವು ಸ್ವತಃ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಅಪಾಯ ಇದೆಯೇ ?

1. ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ......ಆಗಿದೆ

(ಅ) 120/80 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ (3 ಪಾಯಿಂಟ್)

(ಆ) 140/90 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು (0 ಪಾಯಿಂಟ್)

(ಇ) 120/80 ರಿಂದ 140/90ರ ಆಸುಪಾಸು (1 ಪಾಯಿಂಟ್)

ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ಗೋಡೆಗಳು ತೆಳ್ಳಗಾಗಿರಬೇಕು. ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ಅವು ದಪ್ಪಗಾಗಿ ಬಿಟ್ಟರೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಕುಚಿತತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅವು ಕಠೋರಗೊಂಡು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಹಾಗೆ ಒಡೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್ಶನ್‌ನಲ್ಲೂ ಇದೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಕಾರಣದಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ವೇಗವಾಗಿ ಸುರಿಸುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಅವು ಪಸರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಏಕೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವಾಗುವಂತೆ. ಸಿಸ್ಟೊಲಿಕ್ ಬಿ.ಪಿ. (ಹೆಚ್ಚು ನಂಬರ್)ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ 20 ಅಂಶಗಳ ಹೆಚ್ಚಳ ಹಾಗೂ ಡೈಸ್ಟೊಲಿಕ್ ಬಿ.ಪಿ.

(ಕಡಿಮೆ ನಂಬರ್)ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ 10 ಅಂಶಗಳ ಹೆಚ್ಚಳ ಉಂಟಾದರೆ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನಿಂದ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುವ ಅಪಾಯ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

2. **ನಿಮಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಅಥವಾ ಸ್ಲೀಪ್ ಆ್ಯಪ್ನಿಯ ಅಥವಾ ಹೈ ಹೋಮೋಸಿಸ್ಟಿನ್ ಲೇವಲ್ಸ್‌ನ ತಕರಾರು ಇದೆಯೇ?**

(ಅ) ಇಲ್ಲ (3 ಪಾಯಿಂಟ್)

(ಆ) ಹೌದು (0 ಪಾಯಿಂಟ್)

ಮಧುಮೇಹ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಹಾನಿಗೀಡು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೆಂಬಂತೆ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಅಪಾಯ 3 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಶರ್ಕರದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ಲೀಪ್ ಆ್ಯಪ್ನಿಯದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದಾಗ ಆಗಾಗ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಿ.ಪಿ. ಹೆಚ್ಚುವ ಕಾರಣದಿಂದ. ಸ್ಲೀಪ್ ಆ್ಯಪ್ನಿಯಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಜೋರಾಗಿ ಗೊರಕೆ ಶಬ್ದ ಉಂಟಾಗುವುದು, ಮುಂಜಾನೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು ಉಂಟಾಗುವುದು ಹಾಗು ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಮಂಪರು ಬರುವುದು.

'ಹೋಮೋಸಿಸ್ಟಿನ್' ಒಂದು ಅಮೈನೋ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಆಗಿದ್ದು, ನೀವು 'ಬಿ' ವಿಟಮಿನ್‌ನ್ನು ಕಡಿಮೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇದು ಜಮೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯಾಘಾತ, ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಹಾಗೂ ಡಿಮೆನ್ಶಿಯಾ ಹೆಚ್ಚುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ.

3. **ನೀವು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ?**

(ಅ) ಎಂದೂ ಇಲ್ಲ (3 ಪಾಯಿಂಟ್)

(ಬ) ಮೊದಲು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ (2 ಪಾಯಿಂಟ್) ಈಗ ಇಲ್ಲ

(ಕ) ಹೌದು (0 ಪಾಯಿಂಟ್)

ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಕರಣ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಕೋಟಿನ್ ಮತ್ತು ಇತರೆ ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶಗಳು ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಗರಣೆಗಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನ ಬಿಟ್ಟು ಒಂದು ವರ್ಷದ ಬಳಿಕ ಅಪಾಯ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

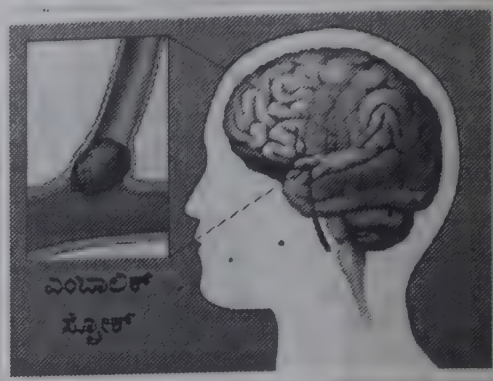
4. **ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಕೆಳಕ್ಕೆ ನೋಡಿ. ನಿಮಗೆ ಏನು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ?**

(ಅ) ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಬಹುತೇಕ ಭಾಗ (3 ಪಾಯಿಂಟ್)

(ಆ) ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಅರ್ಧ ಭಾಗ (2 ಪಾಯಿಂಟ್)

(ಈ) ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ (0 ಪಾಯಿಂಟ್)

ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಆಸುಪಾಸು ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬು ಇರುತ್ತೊ, ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಫ್ಲೇಮೇಶನ್ ತಂದೊಡ್ಡುವ ಸೀ-ರಿಆ್ಯಕ್ಟಿವ್ ಪ್ರೊಟೀನ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ತೆಳ್ಳಗಿನ ಸ್ಥೂಲದೇಹಿ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಾನ ಪುರುಷರ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆ ಪೃಷ್ಠಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಶೇ. 93ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಸೊಂಟ ಹಾಗೂ ಪೃಷ್ಠದ ಮಾದರಿ ಪ್ರಮಾಣ 0.70ರಿಂದ 0.89.



ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಪ್ರಕಾರಗಳು

ಇಸ್ಕೀಮಿಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ : ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಅಡೆತಡೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಒಟ್ಟಾರೆ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.80ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳು ಇದೇ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನದಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಹೀಮೋರೆಜಿಕ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ : ಶೇ.20ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳು ಈ ರೀತಿಯ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನದವಾಗಿದ್ದು, ಅವು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ರಕ್ತನಾಳವೊಂದು ತುಂಡರಿಸಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು 'ಬ್ರೇನ್ ಹ್ಯಾಮರೇಜ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

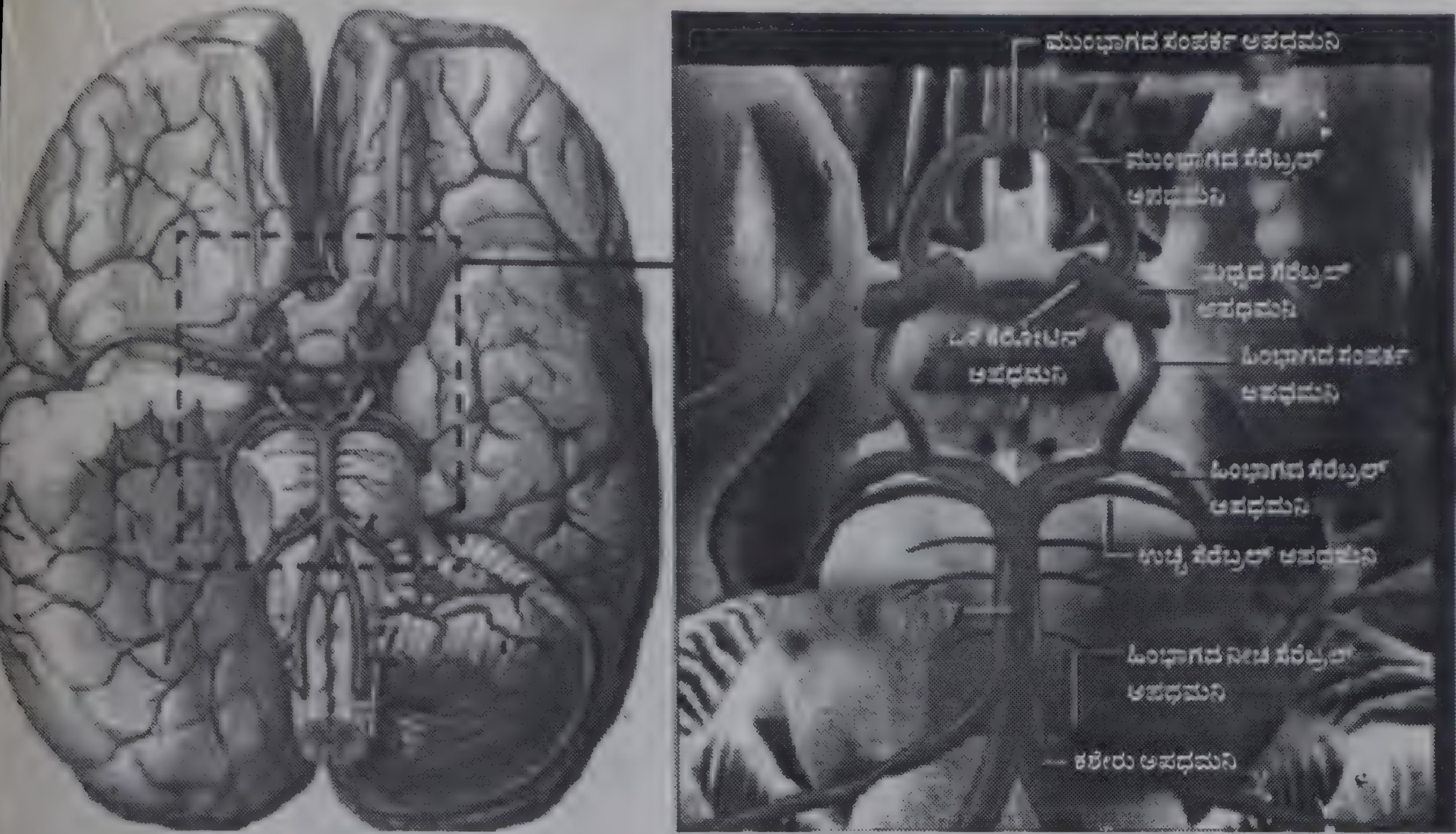
ಸೈಲೆಂಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಬಹುತೇಕ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಕಳ್ಳ ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ರೋಗವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಲೇಖನದ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಅಂದಹಾಗೆ 'ಸೈಲೆಂಟ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್'ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಎಷ್ಟೊಂದು ಗೋಜಲುಗೋಜಲಾಗಿರುತ್ತವೆಯೆಂದರೆ, ಉತ್ತಮೋತ್ತಮ ನರರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕೂಡ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಕೆಡವಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಂದಹಾಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೂಡ ಸಹಜವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಎಚ್ಚರಿಗೆ ನೀಡುವ ಕೆಲ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

- ಆಕಸ್ಮಿಕ, ಕಾರಣರಹಿತ ಮತಿಭ್ರಮಣೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವಿಕೆ
- ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ, ತೀವ್ರ ತಲೆನೋವು ಉಂಟಾಗುವುದು
- ದುರ್ಬಲತೆ, ನಿಶ್ಚೇಷ್ಟತೆ ಅಥವಾ ದೇಹದ ಒಂದು ಪಾರ್ಶ್ವದ ಅಂಗ, ಮುಖ, ಬಾಹು ಅಥವಾ ಕಾಲುಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಎನಿಸುವುದು.
- ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುವುದು
- ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಉಚ್ಚಾರ ಅಥವಾ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಮಾತನಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದು ಅಥವಾ ಮಾತನಾಡಿದ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು.
- ತೀವ್ರ ತಲೆಸುತ್ತು ಎನಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಅಂಗಗಳ ಜತೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು
- ಲಕ್ಷಣಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಉದ್ದವಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಮೂರು ಹಂತದ ಟೆಸ್ಟ್‌ಗಳ ಮುಖಾಂತರ ನೀವು ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ್ನು ಅಳೆಯಬಹುದು.

ಟೆಸ್ಟ್ : ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮುಗುಳ್ನಗಲು ತಿಳಿಸಿ, ಎರಡೂ ಬಾಹುಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಲು ಹೇಳಿ ಹಾಗೂ ಸಾಧಾರಣ ವಾಕ್ಯವೊಂದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ತಿಳಿಸಿ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಅವರ ಮುಖ ಹಾಗೂ ಬಾಹುಗಳಲ್ಲಿ ದುರ್ಬಲತೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅಥವಾ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇದ್ದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ತುರ್ತುಸ್ಥಿತಿ : ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಒಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ತುರ್ತುಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ ಹೀಗಾಗಿ ಕಾಲಹರಣ ಮಾಡದೇ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ.

ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಗುರುತಿಸಿ: ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು 24 ಗಂಟೆಗಳೊಳಗೆ ಮಾಯವಾದರೆ, ಇವು ಟ್ರಾಂಜಿಯೆಂಟ್ ಇಸ್ಕೀಮಿಕ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು 24 ಗಂಟೆಗಳ ಬಳಿಕವೂ ಮುಂದುವರೆದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ●



. ಸಾಮಾನ್ಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ?

ಅ) ಉನ್ನತ: 20 ನಿಮಿಷ ಓಡುವ ಹಾಗೂ ಈಜಲು ಸರಿಸಮ (3 ಪಾಯಿಂಟ್)

ಬ) ಮಧ್ಯಮ: 30 ನಿಮಿಷಗಳ ವೇಟ್ ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್‌ಗೆ ಸರಿಸಮ (3 ಪಾಯಿಂಟ್)

ಕ) ಕೇವಲ ಟಿ.ವಿ. ಚಾನೆಲ್ ಬದಲಿಸುದಕ್ಕೆ ಸರಿಸಮ (0 ಪಾಯಿಂಟ್)

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕೇವಲ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹಗುರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಫ್ಲೇಮೇಶನ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಶರ್ಕರದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಪ್ರಭಾವಶೀಲತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

6. ಪ್ರತಿವಾರ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುತ್ತೀರಿ?

(ಅ) ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 3 ಡ್ರಿಂಕ್ (0 ಪಾಯಿಂಟ್)

(ಬ) ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಡ್ರಿಂಕ್. ವಾರದಲ್ಲಿ 3 ದಿನ ಮಾತ್ರ (3 ಪಾಯಿಂಟ್)

(ಕ) ಒಂದು ಅಥವಾ 2 ಡ್ರಿಂಕ್ (2 ಪಾಯಿಂಟ್)

ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಸಂಶೋಧಕರು 14 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ 38000 ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪುರುಷರ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡ ಬಳಿಕ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸದೆ ಇರುವವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಅಪಾಯ ಶೇ.42ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಇತ್ತು. ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಮಧ್ಯಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಅಪಾಯ ಶೇ.32ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಇತ್ತು.

7. ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಅಥವಾ ಅಣ್ಣ- ಅಕ್ಕನಿಗೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಬಂದಿತ್ತೆ?

(ಅ) ಇಲ್ಲ (3 ಪಾಯಿಂಟ್)

(ಆ) ಹೌದು (0 ಪಾಯಿಂಟ್)

ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ, ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಅವರ ವಯಸ್ಸು 65 ವರ್ಷ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ನಿವೃತ್ತಿಗೆ ಮುಂಚೆ ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಬರುವ ಅಪಾಯ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

8. ಬೋನಸ್ ಸುತ್ತು: ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ನಿಮಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ 1 ಪಾಯಿಂಟ್ ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ

(ಎ) ನಾನು ತಿಂಗಳಿಗೊಂದು ಬಾರಿ ಮೀನು ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ.

(ಬಿ) ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ತೌಡುಯುಕ್ತ ಹಿಟ್ಟಿನ ರೊಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಸಿಪ್ಪೆಸಹಿತ ಕಾಳಿನೊಂದಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 3 ಕಪ್ ಪಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಕಪ್‌ನಷ್ಟು ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ.

(ಸಿ) ನಾನು ಸೋಡಿಯಂ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಲು ಪ್ರತಿದಿನ 2,400 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ (ಒಂದು ಚಮಚ) ಉಪ್ಪು ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ.

ನಾರ್ಥ್‌ವೆಸ್ಟರ್ನ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಒಮೇಗಾ-3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮೀನಿನ ಒಂದು ಸರ್ವಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಅಪಾಯ ಶೇ.10ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಡ್ಯಾನಿಷ್ ಶಂಸೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ, ಹುಳಿ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಯಾರು ಪ್ರತಿದಿನ 100ರಿಂದ 150 ಗ್ರಾಂ ಯಾವುದಾದರೂ ನಿಂಬೆ ಗುಂಪಿನ ಹಣ್ಣು (ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಮೂಸಂಬಿ) ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೊ, ಅವರಲ್ಲಿ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಅಪಾಯ ಸುಮಾರು ಶೇ. 40ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಹೋಮೊಸಿಸ್ಟಿನ್ ಮಟ್ಟ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಎಂತಹ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಜಾಣತನ ಇದೆಯೆಂದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಬಿ'ಯ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಅಂಶ ಫೋಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಹಾಗೂ ಬಿ-6 ಇರಬೇಕು. 50 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಅದೆಷ್ಟೋ ಜನರಲ್ಲಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿಯ ಅಂಶ ಬಿ-12ನ್ನು ಪಚನ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಬಿ-12ನ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಇದರ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

(34ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)



'ಜಲವೇ ಜೀವನ', ಇದು ಎಂತಹ ಒಂದು ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ಸಂದೇಹ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನೀರು ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಮಹತ್ವದ್ದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಈ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯದಿಂದ ಕುಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಶೇ.75 ರಷ್ಟು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೀರು ಇದೆ. ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿದರೂ ಅವರು ನೀವು ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸುಂದರವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಇಷ್ಟಪಡುವಿರಾದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 8 ರಿಂದ 10 ಗ್ಲಾಸ್‌ಗಳಷ್ಟು ನೀರನ್ನಂತೂ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಆದರೆ ಮಹಾನಗರಗಳ ಧಾವಂತದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಹೀಗೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಅವರು ನೀರು ಕಡಿಮೆ, ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸ, ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಡ್ರಿಂಕ್ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೀರಿಗೆ ಸಮನಾದದ್ದು ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ನೀರಿನ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಕವಿಗಳು, ಲೇಖಕರು ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ತುತಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಬೇಸಿಗೆಯೇ ಇರಲಿ, ಚಳಿಗಾಲವೇ ಇರಲಿ ಎಲ್ಲ ಋತುಗಳಲ್ಲೂ ನೀರು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮೊದಲ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ತೀರಾ ಹೆಚ್ಚೆಂಬಂತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕುಡಿಯಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇತರೆ ಕೆಲಸ - ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬಳಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನಾವು ಹತ್ತು ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯದ ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನೀರು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನಿಸಿ.

ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ದೂರ

ನಮ್ಮ ತಲೆಯ ಮೂರು ನಾಲ್ಕಾಂಶ ಭಾಗ ನೀರೇ ಇದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನೀರಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಅನುಭೂತಿ ನಮಗೆ ಮಿದುಳಿನಿಂದಲೇ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ತಲೆನೋವು ಎನಿಸಿದಾಗ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಅಥವಾ ಬೇರಾವುದೇ ವಿಷಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆ ಅಥವಾ ಬೇರಾವುದೇ ಬಾಹ್ಯ ಕಾರಣದಿಂದ ತಲೆನೋವು ಎನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ನಿಮಗೆ ನಿದ್ರೆಯೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತ ಎನ್ನುವುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಇದೆ.

ಸೋಂಕಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಹಲವು ಬಗೆಯ ವಿಷಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಗೂ ರೋಗಾಣುಗಳು ವಿಸರ್ಜನೆ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ತಂತಾನೇ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅವು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ನೀರು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಲಿಂಫ್ ಕೋಶ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಅವು ನಿಮ್ಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಎಂಬಂತೆ ನೀರಿನ ಕೊರತೆ ಲಿಂಫ್ ಕೋಶಗಳ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಆಗ ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕಿನೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ತ್ವಚೆಗೆ ಮೆರುಗು

ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆಗೆ ಬರುವ ಕಾಂತಿಯು ಬೇರಾವುದರಿಂದಲೂ ದೊರೆಯದಂಥದ್ದು. ಅಂದಹಾಗೆ ತ್ವಚೆಯ ಸೌಂದರ್ಯದ ಮೂಲರಹಸ್ಯ ಅದರ ಬಳಕುವಿಕೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವುದು ನೀರು. ಹೀಗಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವವರ ಚರ್ಮ ಶುಷ್ಕವಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯುವವರ ತ್ವಚೆ ನಳನಳಿ- ವಂತಿರುತ್ತದೆ.

ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಳ

ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಹಾಗೂ ಬೇರೆ ತೆರನಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇ- ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದ ಹಲವಾರು ವಿಷಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ- ನೀರು ಹೊರಹಾಕುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಂ- ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾದ- ಈ ವಿಷಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಿಮ್ಮ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ- ಜಮೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಸ- ಸುಸ್ತಾಗಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮನ- ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀರು ನಿಮಗೆ ಸ- ತಾಜಾತನದ ಅನುಭೂತಿ ನೀಡುವುದರ ಜತೆ ಜತೆ ನಿ- ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

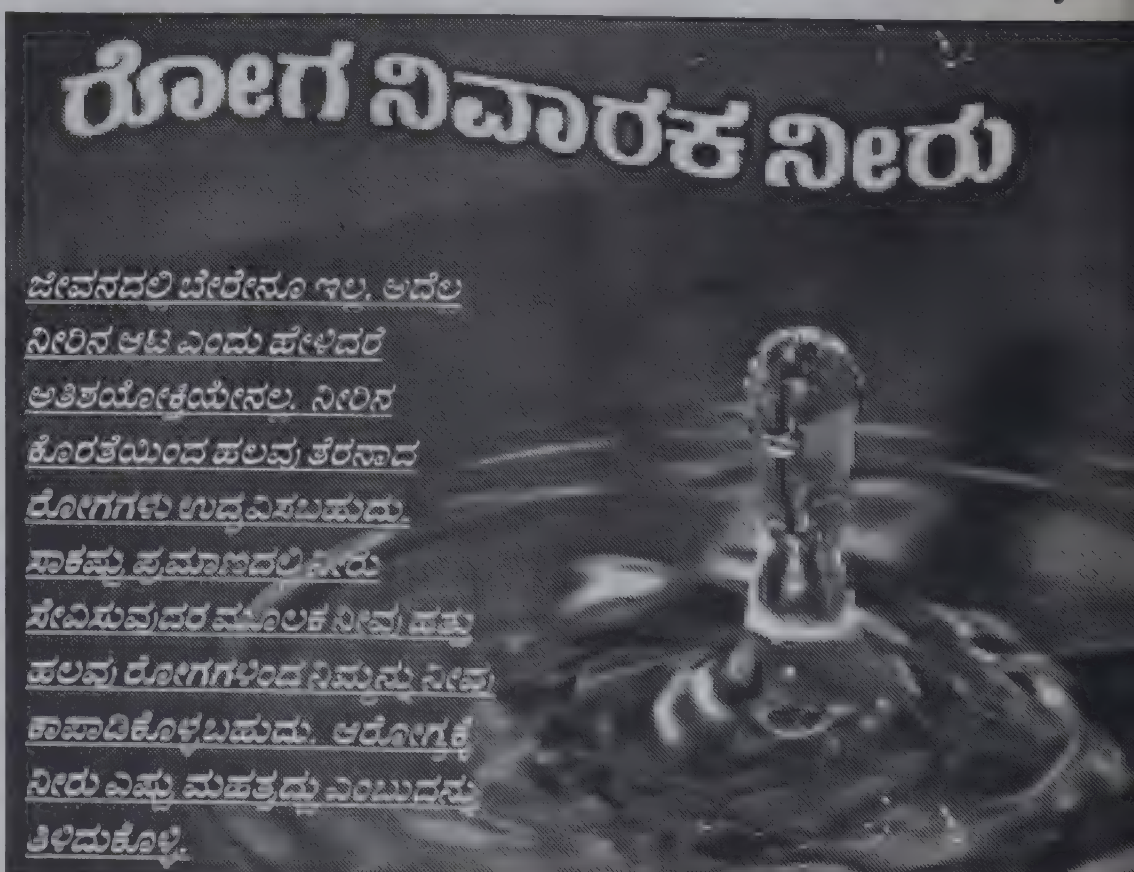
ಸುಕ್ಕು ನಿವಾರಣೆ

ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಸುಕ್ಕು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗ- ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ವರ್ತುಲಗಳ- ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದೆಲ್ಲ ಆಗುವುದು ಏಕೆ ಗೊತ್ತ- ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದ. ನೀವು ನೀರನ್ನು ಸಾಕಷ- ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಕ್ರಮಿ- ಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದಹಾಗೆ ಈ ವರ್ತುಲಗಳ- ಉಂಟಾಗುವುದು ದುರ್ಬಲ ತ್ವಚೆಯ ಕಾರಣದಿಂ- ತ್ವಚೆ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದು ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯಿಂ-

ದೇಹ ಬಿಗುವು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಆಗುಹೋಗುಗಳಿಗಾ- ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪೂರೈಕೆ ರಕ್ತದ ಮುಖಾಂತ-

38ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ......



ಮಹಿಳೆಯರು ಮಕ್ಕಳಾದ ನಂತರವೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪತಿಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಪುರುಷರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಕ್ಕಳಾದ ಮೇಲೆಯೂ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಪತಿಯು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸಿದರೆ, ಅಥವಾ ನಿರಾಕರಿಸಿದರೆ ಪತ್ನಿ ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಪತಿ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ತೊಡಗ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ (ಸೆಕ್ಸ್) ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರ ನಡುವೆ ಸಂತೋಷದ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿದೆ. ಅದು ಪರಸ್ಪರದ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಪಸ್ವರ ಏಳದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಮಕ್ಕಳಾದ ನಂತರವೂ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿರಬೇಕು ಸೆಕ್ಸ್ !

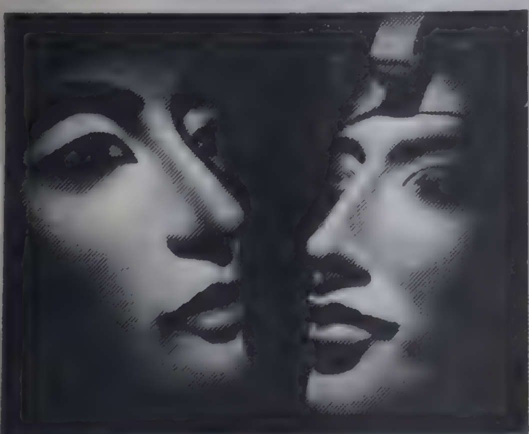
ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ರುಚಿ ಹೇಳುವುದು ಹೀಗೆ : 'ಸೆಕ್ಸ್ ದಾಂಪತ್ಯವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ದಾಂಪತ್ಯದಿಂದ ಸೆಕ್ಸ್ ಸಂಬಂಧ ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸೆಕ್ಸ್ ಅನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ನಮಗೇಕೆ ಈ ಸೆಕ್ಸ್ ಎಂದು ಅನೇಕ ದಂಪತಿಗಳು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ನೋಡಿದರೆ ಅವರ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸೆಕ್ಸ್ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯರ ಶರೀರಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸೆಕ್ಸ್ ಸಂಬಂಧಿತ ಎಲ್ಲಾ ಭ್ರಾಂತಿಗಳು, ವಿಕಲ್ಪಗಳು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.'

28 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಪತ್ರಕರ್ತ ಪ್ರದೀಪನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಇದು 'ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮಲಗಲು ಸ್ಥಳ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಜೊತೆಗೇ ಮಲಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಸೆಕ್ಸ್ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಪತಿಪತ್ನಿಯರು ವಯಸ್ಸಾದ ನಂತರವೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಬಂಧದ ಹಾಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ. ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸೆಕ್ಸ್ ಅನ್ನು ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಕಡೆಗಣಿಸಬಾರದು.''

ಇನ್ನು ಶುಚಿ ಹೇಳುವುದೇನು ಗೊತ್ತೇ ?

''ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು (ಪತಿ-ಪತ್ನಿ) ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ತೊಡಗಬಾರದು ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಅನೇಕ ದಂಪತಿಗಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಹಲವಾರು ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಸೆಕ್ಸ್ ಛೂಮಂತರ್ ಆಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅವರು ಹತ್ತಿರ ಹತ್ತಿರ ಕುಳಿತು ಮಾತಾಡಿದರೂ ಮಕ್ಕಳು, ಸೊಸೆಯಂದಿರು, ಏನೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಎಂಬ ಆತಂಕ. ಮಕ್ಕಳಾದ ಮೇಲೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ಗಮನವೆಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳ ಓದು, ಬರಹ, ನೌಕರಿ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಸರಿ, ಅಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಅದುಮಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಏಕೆ ? ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಅದುಮಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿಯೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಾದರೂ ಸೆಕ್ಸ್ ಇರುತ್ತದೆ, ಇರಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನ ನೀರಸವಾಗುತ್ತದೆ - ಕಟ್ಟಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯಂತೆ. ಹಾಗೆ ಆಗಬಾರದು.''

ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರ ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಬಂಧ ಸಂವೇದನಾ ಶೀಲ ಸಂಬಂಧವಾಗಿದೆ. ಅದು ವಯಸ್ಸಾದ ದಂಪತಿಗಳ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಾದ ಮೇಲೆಯೂ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರಬೇಕಾದರೆ ದಂಪತಿಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಬಾರದು. ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೆಕ್ಸ್ ಸಂಬಂಧ ಸುಮಧುರವಾಗಿರಲು ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವುಗಳು ಹೀಗಿವೆ :-



ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮಲಗಲು ಸ್ಥಳ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಜೊತೆಗೇ ಮಲಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಸೆಕ್ಸ್ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರು ವಯಸ್ಸಾದ ನಂತರವೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಬಂಧದ ಹಾಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ. ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸೆಕ್ಸ್ ಅನ್ನು ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಕಡೆಗಣಿಸಬಾರದು.

ಸಂಪರ್ಕ :

ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದ ಕೀಲಿಕೈ ಎಂದರೆ ಸಂಪರ್ಕ. ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕ ಸಡಿಲವಾದರೆ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನವೂ ಸಡಿಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ದಂಪತಿಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಸೊಸೆಯಂದಿರಿಗೆ, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆದರಿ ತಾವು ದೂರ ಸರಿಯಬಾರದು. ಪರಸ್ಪರ ಹತ್ತಿರವಾಗಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಸೊಸೆಯಂದಿರು ಇರುವಾಗಲೂ ಪರಸ್ಪರ ಮಾತಾಡಬೇಕು, ಹತ್ತಿರ ಕೂಡಬೇಕು. ಅದು ಅಪರಾಧವಲ್ಲ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇವರಿಗೆ ಏಕೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಎಂದು ಅನ್ನುವವರು ಅನ್ನಲಿ. ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೂ ಕೆಟ್ಟದಕ್ಕೂ ಏನಾದರೂ ಅನ್ನುವವರು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆಲ್ಲ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ದಂಪತಿಗಳು ದೂರ ದೂರ ಇರಬಾರದು.

ಸಣ್ಣ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ :

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು, ಸೊಸೆಯಂದಿರು ಇರುವಾಗಲೂ ವೃದ್ಧ ಮಹಿಳೆಯರು ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಸಗುಡಿಸುವುದು, ತರಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಇಂಥ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ವೃದ್ಧ ಪುರುಷರು ಪತ್ರಿಕೆ ಓದುತ್ತ ಮಾತಾಡುತ್ತ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ವೃದ್ಧ ಪತಿ ತನ್ನ ವೃದ್ಧ ಪತ್ನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಕೆಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತಾನೂ ಕೈಗೂಡಿಸಬೇಕು.

ಪರಸ್ಪರ ಸಹಮತ :

ವೃದ್ಧ ದಂಪತಿಗಳಾದರೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಮ್ಮತಿಯಿಂದಲೇ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಮನಸ್ಸಿರಬೇಕು. ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿದ್ದು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿರದಿದ್ದರೆ ಕೂಡಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಸೆಕ್ಸ್ ಸಂಬಂಧ ಬೇಡವಾಗಿದ್ದರೂ ಬಯಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಸಮಾಧಾನ ಸಿಗದು.

ದಿನಚರಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ :

ವೃದ್ಧ ದಂಪತಿಗಳ ದಿನಚರಿ ಆಗಾಗ ಬದಲಾಗಬೇಕು. ಕೆಲವು ಸಲ ಬೇಗ ಎದ್ದು ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು, ಸೊಸೆಯಂದಿರು, ಏಳುವ ಮುಂಚೆ ಎದ್ದು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ರೆಡಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಬೆಡ್ ಮೇಲೆ 'ಕೂಡುವುದು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ಸಲ ಸೋಫಾ ಮೇಲೆಯೂ ಮಾಡುವುದು. ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಗೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖಕ್ಕೆ ಬೆಡ್ ಆದರೇನು ? ಸೋಫಾ ಆದರೇನು ?

ಸ್ಪರ್ಶ ಇರಲಿ :

ವೃದ್ಧ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶ ಇರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು, ಸೊಸೆಯಂದಿರು ನೋಡಿಯಾರೆಂದು ಸ್ಪರ್ಶ ಸುಖದಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಬಾರದು. ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಎರಡು ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಭಾವ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ ಕೈ ಹಾಕಬೇಕು. ವೃದ್ಧ ಪತ್ನಿ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಣಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ವೃದ್ಧ ಪತಿ ಅವಳ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಅವಳ ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಕೈ ಇಡಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ನೋಡಿದರೂ ತಪ್ಪೇನಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಇರಬೇಕು. ●

(31ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ನಿಮಗೂ ಬ್ರೇನ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಭೀತಿ ಇಲ್ಲ ತಾನೇ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಲ್ಟಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್-12ನ ಅವಶ್ಯಕ ಪ್ರಮಾಣ 3 ರಿಂದ 6 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂ ಲಭ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ನೀವು ವಿಟಮಿನ್ -ಬಿ-12 ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. 50 ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು ಆಹಾರದ ಮುಖಾಂತರವೇ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ-12 ನಿಂದ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಅಪ್ಪಟ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರದ ಮುಖಾಂತರ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ-12ನ್ನು ಪಡೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ.

ನಾರ್ದರ್ನ್ ಮ್ಯಾನ್‌ಹಟನ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಸ್ಟಡಿ ರಿಪೋರ್ಟ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಚಮಚಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಅಪಾಯ ಶೇ.80ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

(ಡಿ) ನಾನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬ್ರಶಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಫ್ಲಾಸಿಂಗ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

(ಇ) ನಾನು ಎಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತೇನೊ ಅಲ್ಲಿನ ವಾಯು ಶುದ್ಧವಾಗಿದೆ.

(ಎಫ್) ನನಗೆ ಅಲ್ಸರ್ ಇಲ್ಲ.

ಕೊಲಂಬಿಯಾ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡುಕೊಂಡದ್ದೇನೆಂದರೆ, ಯಾವ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಮುಖ್ಯ ಧಮನಿ ದಪ್ಪವಾಗಿತ್ತೊ, ಅವರಿಗೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ವಸಡಿನ ರೋಗಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದವು.

ತೈವಾನ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡುತ್ತ ಹೇಳಿದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವಾಯುಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಹಾಗೂ ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತೊ, ಆಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬರಬಹುದು.

ಯೂರೋಪಿಯನ್ ಹಾರ್ಟ್‌ಜರ್ನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಅಲ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವೆನ್ನಲಾಗುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಎಚ್. ಪೈಲೊರಿಯ ಹಲವು ಗುಂಪುಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಧಮನಿಯಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆ ಉಂಡುಮಾಡುವ ಪ್ಲಾಕ್ ಜಮೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅಪಾಯ ಎಚ್. ಪೈಲೊರಿಯ ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಗುಂಪಿನ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ತೀರಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೊ ಅಂಥವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

(ಜಿ) ನಾನು ವಿವಾಹಿತ

(ಎಚ್) ನಾನು ಖಿನ್ನನಾಗಿಲ್ಲ

(ಐ) ನಾನು ಬೇಗನೇ ಕ್ರೋಧಿತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ನಾನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಚ್ಚರಿಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಸ್ವೀಡಿಷ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ವಿಚ್ಛೇದಿತ ಹಾಗೂ ವಿದುರರಿಗೆ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಅಪಾಯ ಶೇ.23ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ನಾರ್ದರ್ನ್ ಮ್ಯಾನ್‌ಹಟನ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಸ್ಟಡಿ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಒತ್ತಡದ ಆಘಾತ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

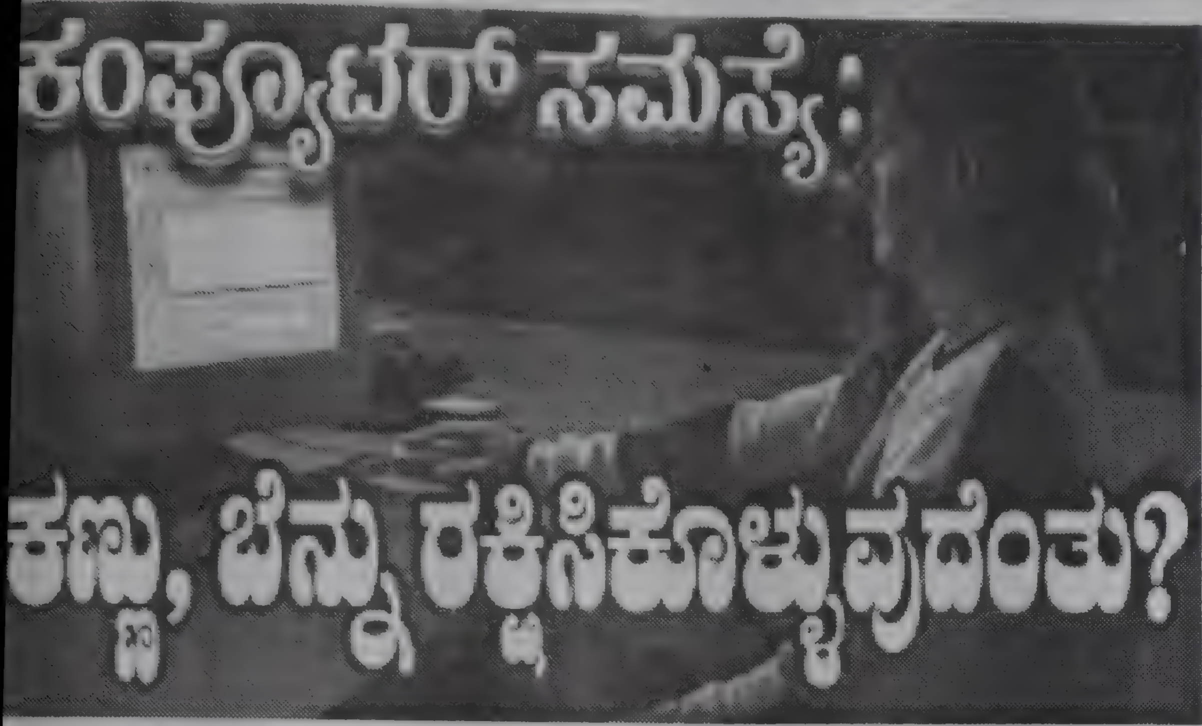
ನ್ಯೂರಾಲಾಜಿ ಜರ್ನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿತ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಶೇ.34ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಿಟ್ಟು, ಹೆದರಿಕೆ, ನರ್ವಸ್‌ನೆಸ್ ಹಾಗೂ ಅಚ್ಚರಿದಾಯಕ ಘಟನೆಯ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಬಳಿಕ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಬಂದಿತ್ತು

ಸ್ಕೋರಿಂಗ್

24 ರಿಂದ 30 ಪಾಯಿಂಟ್ : ಅಭಿನಂದನೆ! ನಿಮಗೆ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಹಾಗೂ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಅಪಾಯ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ.

16 ರಿಂದ 23 ಪಾಯಿಂಟ್ : ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಮಯವಾಗಿದೆ.

15 ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಪಾಯಿಂಟ್ : ನೀವು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡದೇ ಇದ್ದರೆ, ಬರಲಿರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಅಪಾಯವಿದೆ. ●



ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸಮಸ್ಯೆ: ಕಣ್ಣು, ಬೆನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೆಂತು?

ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷತೆ ನೀಡಿ

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಿಂದಾಗುವ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ದೊಡ್ಡ ತೊಂದರೆಯೆಂದರೆ ಅದರ ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ನ ಹೊಳಪು. ಈ ಪ್ರಖರ ಹೊಳಪಿನ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನ ಮುಂದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಿರುವ ಸಂಗತಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ಉರಿ-ದಣಿವಿನಿಂದ ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಭಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ಒಂದು ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ನಿರಂತರ ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ನ ವೀಕ್ಷಣೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ರೆಪ್ಪೆ ಬಡಿಯುವ ಕ್ರಿಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರೆಪ್ಪೆ ಮುಚ್ಚುವುದು-ತೆರೆಯುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯಬೇಕಾದ ಲೂಬ್ರಿಕಂಟ್ ಹಾಗೂ ಪೋಷಣೆ ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ.

ರೆಪ್ಪೆ ಬಡಿಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣೀರಿನ ಒಂದು ಪದರು ತಯಾರಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪದರು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಣ್ಣು, ಹೊಗೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಐಡ್ರಾಪ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಳಸುವಾಗ ಆಗಾಗ ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದು-ತೆರೆಯುವುದು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಹತ್ತು ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಗಂಟೆಗೊಂದು ಸಲ ಮೇಲೆದ್ದು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಲಾಭಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗಾಗಿ ಸೌಮ್ಯ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ತೆರನಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಾಗಿ ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಬಡಿಯುವುದು, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವುದು, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅಂಗೈನಿಂದ ಹಗುರವಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಅತ್ತಿತ್ತ ತಿರುಗಿಸುವುದು ಕೂಡ ಸೇರಿದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಗಡಿಯಾರದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆ ಬಳಿಕ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸಿ. ಆದರೆ ತೊಂದರೆಯ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ನಾವು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಮಗ್ನರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ ಎಂದರೆ, ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಳೆದದ್ದೇ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ನೆನಪಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನೀವು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ನ ಹೊಳಪಿನ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು 'ಆ್ಯಂಟಿ ಗ್ಲೆಯರ್ ಫಿಲ್ಟರ್'ನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಿ. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೆಮ್ಮದಿ ನಿರಾಳತೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈಗ ಲ್ಯಾಪ್‌ಟ್ಯಾಪ್‌ಗೂ ಕೂಡ ಫಿಲ್ಟರ್‌ಗಳು ಬರಲಾರಂಭಿಸಿವೆ. ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವಂತಹ ಫಿಲ್ಟರ್‌ಗಳು ಕೂಡ ಬರಲಾರಂಭಿಸಿವೆ. ಇದರ ಒಂದು ವಿಶೇಷತೆಯೆಂದರೆ ಎದುರಿಸಿನಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಓರೆಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಫಿಲ್ಟರ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ.

<u>ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ನಮ್ಮ ಹಲವು ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗುವ ಹಲವು ಹಾನಿಗಳು ಕೂಡ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುತ್ತಿವೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣು, ಕತ್ತು, ಬಾಹು, ಬೆನ್ನಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನ ಹೊಸ ರೂಪ ಲ್ಯಾಪ್‌ಟ್ಯಾಪ್ ಮತ್ತಷ್ಟು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಕೂತಲ್ಲಿ-ನಿಂತಲ್ಲಿ, ಊಟ-ತಿಂಡಿಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಇದರ ಕೀ ಬೋರ್ಡ್ ಮೇಲೆ ಬೆರಳು ತಿರುಗಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗದೇ ಅದರ ಉಪಯೋಗ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟ ಕೆಲವು ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಬಹುದು.</u>

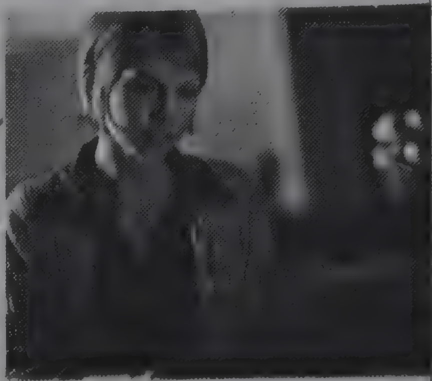
ಬೆನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಮಹತ್ವದ ತೊಂದರೆಯೆಂದರೆ ಬೆನ್ನುನೋವಿನದು. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಇರದೇ ಇರುವುದು. ಬೆನ್ನು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಸಂಗತಿಗಳು ಗೊತ್ತೇ ಇರುವ ಸಂಗತಿಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ (ಚಿತ್ರ ಗಮನಿಸಿ) ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಬೆನ್ನುನೋವಿನ ಜತೆ ಜತೆಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ನಿರಾಳತೆ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹೇಗ್ಹೇಗೋ ಕುಳಿತು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಓದು-ಬರಹ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ.

ಅಂದಹಾಗೆ ಬೆನ್ನುನೋವಿನ ತೊಂದರೆ ಡೆಸ್ಕ್‌ಟಾಪ್ ಮುಂದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿ ಸರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರು ಲ್ಯಾಪ್‌ಟ್ಯಾಪ್‌ನ್ನು ಡೆಸ್ಕ್‌ಟಾಪ್‌ನಂತೆಯೇ ಟೇಬಲ್ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೋ ಅವರಲ್ಲೂ ಬೆನ್ನುನೋವಿನ ತೊಂದರೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಎಂತಹ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳು ಬಂದಿವೆಯೆಂದರೆ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಲ್ಯಾಪ್‌ಟ್ಯಾಪ್ ಇಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿ ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಬೆನ್ನುನೋವು ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬೋಸ್ಟನ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಪ್‌ಟ್ಯಾಪ್ ಬಳಸುವವರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದ ಒಂದು ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಶೇ.90ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು, ಸೊಂಟ ಹಾಗೂ ಭುಜದ ನೋವಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ತಪ್ಪು ಭಂಗಿಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ ಮೇಲೆ ಇದನ್ನಿಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮುಕ್ತಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಲ್ಯಾಪ್‌ಟ್ಯಾಪ್ ಬಳಕೆದಾರರು ಇದರ ಚಿಕ್ಕ ಕೀಬೋರ್ಡ್ ಮೇಲೆ ಬಾಹುಗಳನ್ನು ಕಿರಿದಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇದರ ಪುಟ್ಟ ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ಅನ್ನು ನೋಡಲು ತಲೆಬಗ್ಗಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್: ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

- ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮಾನಿಟರ್ ಹಾಗೂ ಕೀ ಬೋರ್ಡ್‌ನ ಸ್ಥಿತಿ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗದು. ತಪ್ಪು ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾನಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣು, ಬೆನ್ನು,ಸೊಂಟ, ಭುಜ, ಮೊಣಕೈ ಬಾಹುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಉರಿ, ದಣಿವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದರ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ. ಆದರೆ ನೀವು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದ ಬಳಿಕ ಮತ್ತೆ ಹಾಗೆಯೇ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ ಪುನಃ ಅದೇ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯ.



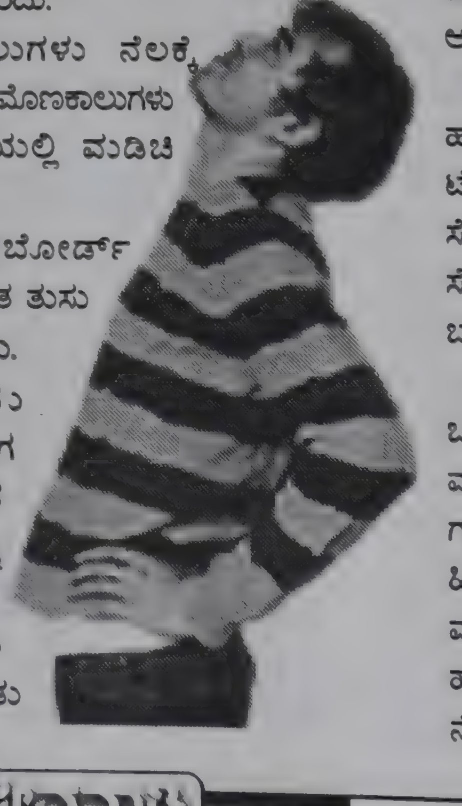
- ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದಂತಹ ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮತ್ತು ಡೆಸ್ಕ್‌ನ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕುರ್ಚಿ ಮೇಲೆ-ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ಭುಜದ ಸ್ಥಿತಿ ಸರಿಯಾದಾಗ,ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಾಲುಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಗುಲದೇ ಇರುವ ಇರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಗುಲಿದರೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳಿಂದ 90^{0} ಡಿಗ್ರಿ ಮಡಿಚಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನಿಮಗೂ ಹೀಗೆಯೇ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಫುಟ್‌ರೆಸ್ಟ್‌ನ ಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ತದೇಕಚಿತ್ತದಿಂದ ನೋಡದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬೇರೆಯ ಕಡೆಗೂ ಹರಿಸಿ. ಅಂದರೆ ದೂರದವನ್ನು ಕೂಡ ನೋಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ನ ಮೇಲೆ ಬೇರೊಂದು ಬೆಳಕಿನ ಪ್ರತಿಫಲನವಾಗದಂತೆಯೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿರುವ ವಿದ್ಯುದ್ದೀಪದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಟ್ಯೂಬ್‌ಲೈಟ್ ಕೂಡ ಬ್ಲಿಂಕಿಂಗ್ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಲೆನೋವು, ಕಣ್ಣುರಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಳಕಿಗಾಗಿ ಅಡ್ಜೆಸ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಡೆಸ್ಕ್‌ಲ್ಯಾಂಪನ್ನು ಬಳಸಿ.

ಬೆನ್ನು, ಕತ್ತುನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿಯೇ ಇದಕ್ಕೆಂದೇ ಒಂದು ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್‌ಅನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಕಣ್ಣುಗಳ ಅತ್ಯಂತ ಎದುರು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಸೈಜ್‌ನ ಕೀಬೋರ್ಡ್ ಹಾಗೂ ಮೌಸ್ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಡಿವೈಸ್‌ಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಜನಿತ ರೋಗಗಳ ವಿಶೇಷತೆಯೆಂದರೆ,ಅದರ ತೊಂದರೆ ಗಂಭೀರವಾಗುವ ತನಕ ಜನರು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಲು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಿಆರ್‌ಐ (ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ರಿಲೇಟೆಡ್ ಇಂಜ್ಯುರೀಸ್) ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ರೋಗಗಳು ಎಷ್ಟೊಂದು ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತವೆಂದರೆ, ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಜನರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಶೂ ಲೇಸ್ ಸಹ ಕಟ್ಟಲು ತೊಂದರೆಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು 'ಸರ್ವೈಕಲ್ ಸ್ಪಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್'ನ ಕಪಿಮುಷ್ಠಿಗೆ ಸಿಲುಕಿ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಪಟ್ಟಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಿಸಿ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆ

- ಮಾನಿಟರ್‌ನ ದೂರ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಅದರ ಹೊಳಪು ಪ್ರಖರತೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟು ಮಾಡದಿರಲಿ.
- ಮಾನಿಟರ್ ಅನ್ನು ತದೇಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಬೇಡಿ. ಆಗಾಗ ನಿಮ್ಮ ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದು-ತೆರೆಯುವುದು ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳು ಶುಷ್ಕಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.
- ಕುರ್ಚಿ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿರಲಿ. ಆದರೆ ಅದು ಮಾನಿಟರ್‌ಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಎತ್ತರವೂ ಆಗಿರಬೇಕು. ಕತ್ತನ್ನು ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಬಾರದು.
- ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿರಬೇಕು. ಮೊಣಕಾಲುಗಳು 90^{0} ಡಿಗ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಡಿಚಿದಂತಿರಬೇಕು.
- ನಿಮ್ಮ ಕೀಬೋರ್ಡ್ ಮೊಳಕೈ ಗಿಂತ ತುಸು ಮೇಲಿರಬೇಕು.
- ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಆಗಾಗ ನಿಮ್ಮ ಕುಳಿತ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿ. ಆದರೆ ಕಾಲು ಚಾಚಿಕೊಂಡು



ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮ
ನೇರವಾಗಿಯೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

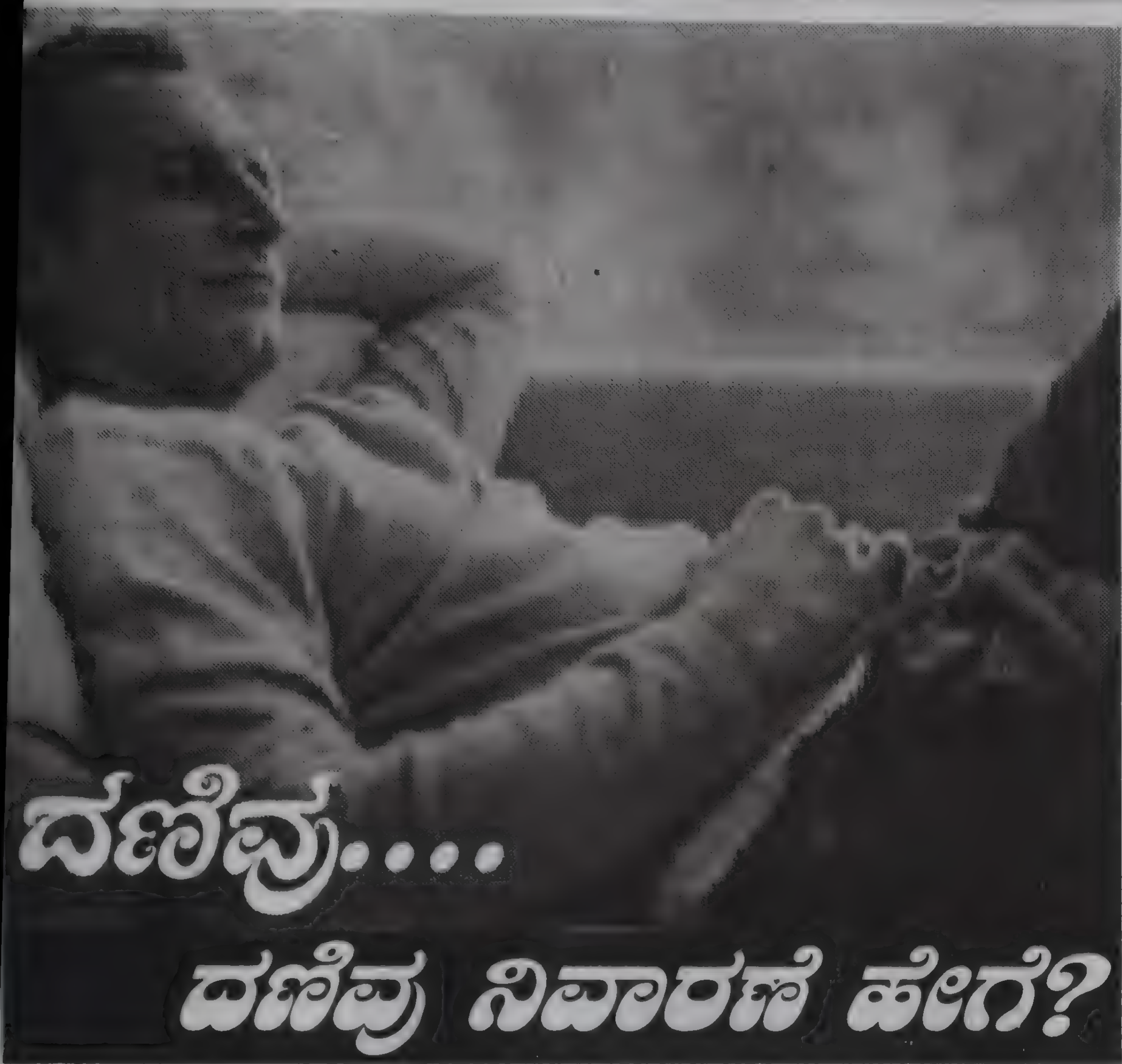
- ಪ್ರತಿ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಎದ್ದು ಕೈ-ಕಾಲು ಅಲ್ಲಾಡಿ
- ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೆ
ಮಾಡಬೇಡಿ. ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ನೋಡುವ
ರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ
ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸೂರ್ಯೋದ
ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವ
ಹೊತ್ತು ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡುವು
ಅನುಕೂಲಕರ.
- ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು (ಅಂಗೈಗ
ಕೊಂಡು) ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಹಾಗೆಯೇ ಕುಳಿತಿರಿ
- ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಮುಚ್ಚ
ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಿಂಪರಣೆ ಮಾಡಿಕೊ
ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಹ
ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಿತಕರ ಅನುಭ
ವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ ತ್ರಿಫಲ
ನೀರಿನಿಂದಲೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊ
ಬಹುದು. ಆದರೆ ಎಂದೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೈಯಿ
ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹ
ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯಕ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ'ಯಿ
ಕೂಡಿದ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಗಳ ಸಲಾಡ್, ಹಳದಿ ಹಾ
ಕಿತ್ತಳೆ ವರ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳಾದ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಮಾ
ಪಪ್ಪಾಯಿಗಳು ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ'ಯ ಸಮ
ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್
ಮತ್ತು ಕೆರಾಟಿನೈಡ್ಸ್ ಕೂಡ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇಪ
ಆಗಬೇಕು.

ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ'ಗಾಗಿ ಹಾಲು ಹಾ
ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಎಲೆಕೋ
ಟೊಮೆಟೊ, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳ
ಸೇವಿಸಿ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ'ಗಾಗಿ ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾ
ಸೊಯಾಬೀನ್, ಸೇಬು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ದ
ಬಾದಾಮಿ ಹಾಗೂ ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿರಿ.

ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ'ಯಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗ
ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. 'ಸಿ' ವಿಟಮಿನ್‌ನ ಉತ್ತ
ಮೂಲವೆಂದರೆ, ಮುಂಜಾನೆ ಹೊತ್ತು ಒ
ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣ
ಹಿಂಡಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗ
ಮತ್ತೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ, ಬೆಳ
ಹೊತ್ತು ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಚ
ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಬೇಕು



ದಣಿವು....
ದಣಿವು ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?

ಸಕಲ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಗೊಂದಿದ ಶ್ರೀಮಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಉನ್ನತ ಅಧಿಕಾರ ಹೊಂದಿದವರಿಗೆ ಕೂಡ, ದಣಿವಿನ ಅನುಭೂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ದಣಿವು ಆದಾಗ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾ ಶಕ್ತಿಯ ಅಭಾವ ಎನಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಎಂಬಂತೆ ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಠೋರ ಶ್ರಮ ಮಾಡಿ, ಕಡಿಮೆ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿಯೂ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಸದಾ ಗೆಲುವಿನಿಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವ ಒಂದು ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರದ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಇವಷ್ಟೇ ದಣಿವಿಗೆ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳಿದ್ದು ಅವು ದಣಿವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಕೆಲಸ ಮಾಡದೇ ಇರುವ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತವೆ.

ಏನಿದು ದಣಿವು?

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, "ರುಚಿ ಹಾಗೂ ಇಚ್ಛೆ ಕಡಿಮೆಯ ಅವಸ್ಥೆಯೇ ದಣಿವು". ಇದನ್ನೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಅಥವಾ ದೇಹದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಸಿದಾಗ ದಣಿವಿನ ಅನುಭೂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಆಗದು ಅಥವಾ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ದಣಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅತ್ಯಂತ ನಿಷ್ಕ್ರೀಯನಾಗಿ ಬಿದ್ದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಶ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡರೆ ನಮ್ಮ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು, ಬಾಹು ಹೆಚ್ಚು ಬಲಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಮಿತಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡಲ್ಲಿ, ಅದು ಮಾನಸಿಕ-ದೈಹಿಕ ಇಲ್ಲವೆ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ದಣಿವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದಣಿವಿನ ಪ್ರಭಾವ

ನಮ್ಮ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಎರಡರ ಮೇಲೂ ದಣಿವು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದಣಿದಾಗ ಅವನು ಯೋಚಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅವನು ತನ್ನ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ದಣಿದಾಗ ಶರೀರದ ಸಮತೋಲನ ಬಿಗಡಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಎಂಬ ವಿಷಕಾರಿ ಘಟಕ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಉತ್ಪನ್ನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಲಕ್ವಾ ರೋಗ ಸಹ ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು. ಈ ಆಮ್ಲ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಪಸರಿಸಿ ಇಡೀ ದೇಹ ಶಿಥಿಲಗೊಳ್ಳುವುದು ಇದರ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. ಈ ಆಮ್ಲ ಪಸರಿಸಿದ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಪ್ರಭಾವ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಜನರಿಗೆ ಬೇಗನೇ ದಣಿವುರಿಟಾಗಲು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಇರುವುದು, ಥೈರೈಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸದೇ ಇರುವುದು, ಇಲ್ಲವೆ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದು ಕೂಡ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.

ಮನೋತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ದಣಿವಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಅನುಭವ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯದಿಂದ ಮಿದುಳಿನ ತನಕ ತಲುಪಿಸಲು ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಉಂಟಾಗಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತಗಲುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಖುಷಿ ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿರಂತರ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಯೂ ದಣಿವಿನ ಅನುಭೂತಿ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಬಳಿಕ ಆ ಕೆಲಸ'ದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬೇಸರ ಅನಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ದಣಿವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ದಣಿವಿನ ಪ್ರಕಾರಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಣಿವನ್ನು 4 ಪ್ರಕಾರದ್ದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವೆಂದರೆ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸ್ನಾಯು ಸಂಬಂಧಿ ಹಾಗೂ ಬೇಸರದ ದಣಿವು.

ಮಾನಸಿಕ ದಣಿವು: ಯೋಚನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಅಥವಾ ಮಿದುಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವಂತಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನೋ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ದಣಿವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಮಾನಸಿಕ ದಣಿವಿನಿಂದ ಮಿದುಳು ದಣಿಯುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕ ದಣಿವು: ದೈಹಿಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ದಣಿವಿನ ಅನುಭೂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ನಡುವೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಇರುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ದಣಿವಿನಿಂದ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ದಣಿವಿನಿಂದ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಉಂಟಾಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವೇ ಆಗಿದೆ.



ಸ್ನಾಯುಸಂಬಂಧಿ ದಣಿವು: ಮಾನಸಿಕ ಸಂಘರ್ಷದ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತಮನಸ್ಸಿಗೆ ದಣಿವು ಹೆಚ್ಚು ಭಾಸವಾದಾಗ ಸ್ನಾಯು ಸಂಬಂಧಿ ದಣಿವು ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೇಸರದ ದಣಿವು: ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಬೇಸರ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಖರ್ಚಾಗದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ದಣಿವಿನ ಅನುಭೂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಭಾವ ಸಂಕೋಚ ಹಾಗೂ ಪುಕ್ಕಲುತನದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸದಾ ಬೆದರಿಸುವ, ಟೀಕಿಸುವ ಬಾಸ್ ಸಿಕ್ಕಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಭಾವನೆಗಳು ಕೂಡ ಕೆಲವು ಜನರನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ದಣಿವಾದವರಂತೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ತುತ್ತಾದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ದಣಿವಿನ ಅನುಭೂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ದಣಿವಿನ ಇತರೆ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಪ್ರೇರಣೆಯ ಕೊರತೆ, ಮನರಂಜನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗದೇ ಇರುವುದು ಮಾನದಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳು ಕೂಡ ಆಗಿರಬಹುದಾಗಿದೆ.

ದಣಿವು ನಿವಾರಿಸುವ ಉಪಾಯಗಳು

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ದಣಿವು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ನಿದ್ರೆ: ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಿದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆಯುವುದರಿಂದ, ಇದನ್ನು



ದಣಿವು ನಿವಾರಿಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪಾಯವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪುನಃ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದಣಿವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ರಾಂತಿ: ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ಮೈ ಚಾಚಿ ಮಲಗುವುದರಿಂದಲೂ ದಣಿವು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ನಿರಾಳತೆ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ, ಹೀಗಾಗಿ ಶಕ್ತಿ ಪುನಃ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಒಂದು ವ್ಯವಹಾರಿಕ ಯೋಗವಾಗಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಶಿಥಿಲೀಕರಣ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ : ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ದಣಿವು ದೂರಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ದಣಿಯದೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ದೇಹದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ಒತ್ತಡದ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಸಮತೋಲ
ಕಡಿಮೆ ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದಾಗಿಯ ಬೇಸರ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿಯೂ ದಣಿ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಅತಿಯಾದ ಕೆಲಸದಿಂದಲ ದೈಹಿಕ ದಣಿವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೆ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ನಡುವ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ, ಪ್ರೇರಣೆ ಇರಲಿ: ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹೊರತಾಗಿ ದಣಿವನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಲು ಆ ಹಾಗೂ ಪ್ರೇರಣೆ ಕೂಡ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತ ನಿಮಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವ ಆಟ ಆಡುವುದು, ಪು ಓದುವುದು, ಮೆಚ್ಚಿನ ಪೇಯ ಸೇವಿಸುವುದು, ಟಿ.ವಿ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ವೀಕ್ಷಣೆ ಕೂಡ ಪ್ರೇರ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನರಂಜನೆ: ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ದಣಿ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಟಿ.ವಿ. ಕಾರ್ಯಕ್ರ ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು,ಮೆಚ್ಚಿನ ಗೀತೆಗಳನ್ನು ಆಲಿಸುವುದ ಪ್ರವಾಸ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತಕ್ಷಣದ ಲಾ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ: ಆಟಗಳಿಂದ ಹಿಡಿ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ನಿಯಮಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಕಾಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಶೇ.20ರ ತನಕ ಹೆಚ್ಚಬಹುದಾಗಿದೆ. ಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿ ತ್ತಿರುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ಕೆಲಸದ ನಡುವೆ ಆಗಾಗ ಹಗ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವ ಆನಂದದಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

32ನೇ ಪುಟದಿಂದ..........

ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಇರದೇ ಹೋದರೆ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಂದ ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಹೊರಬರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟದಾಯಕ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಸೇವಿಸುತ್ತೀರೋ ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕ ರಕ್ತದ ಮುಖಾಂತರ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಕರುಳು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುತ್ತದೆ

ನೀರಿನ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾದರೆ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಜಮೆಗೊಂಡ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಒಣಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ, ಅದೇ ಡೈವರ್ಟಿಕುಲೈಟಿಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಕೂಡ ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೇ ಆಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗಾಗಿ ನೀರು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕು. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಹಲವು ತೆರನಾದ

ರೋಗ ನಿವಾರಕ ನೀರು

ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ದ್ರವಗಳ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ದೇಹದಿಂದ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ರಕ್ತದ ಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುವ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀರು ನೀಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಉಸಿರಿನ ದುರ್ವಾಸನೆ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ

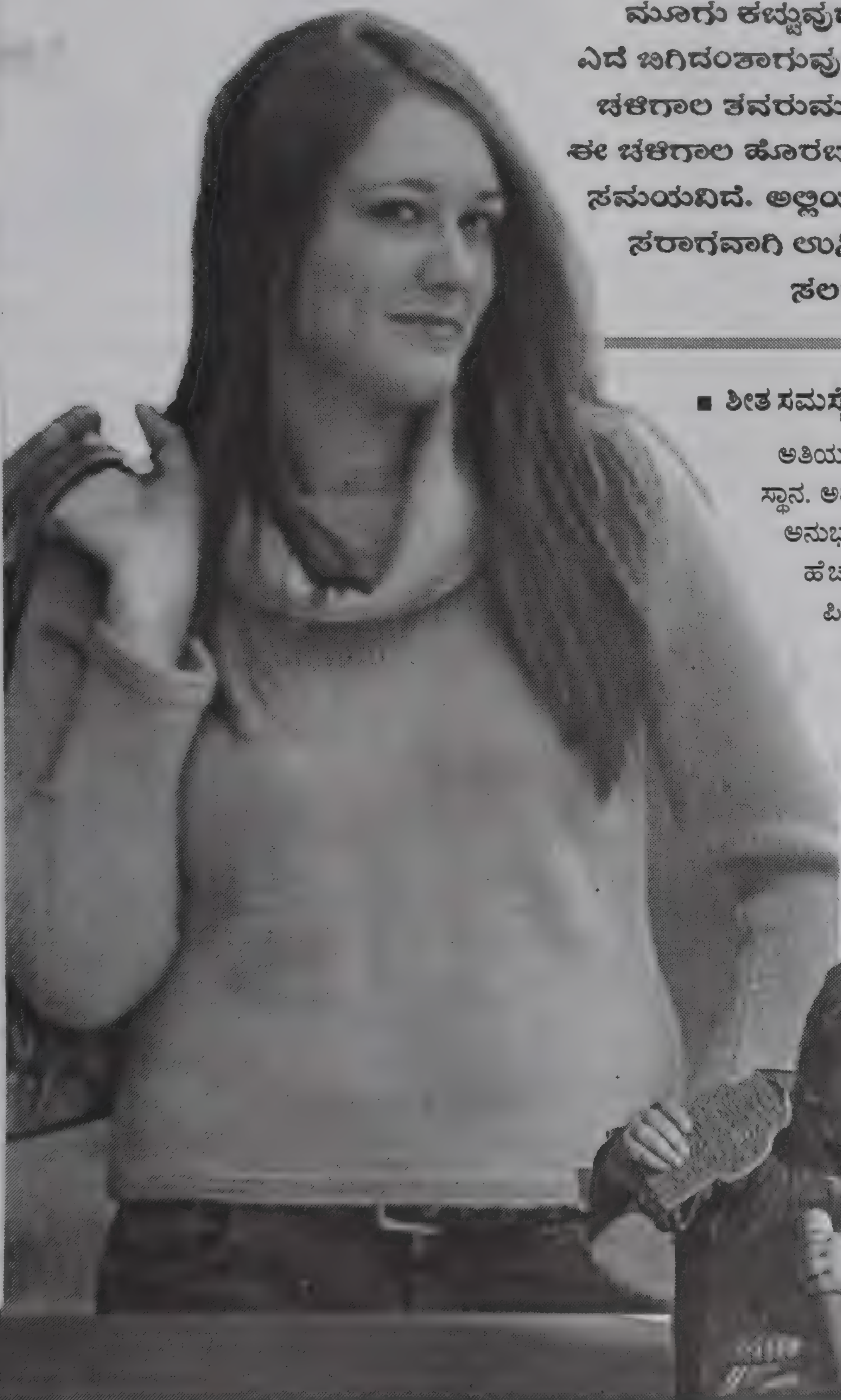
ಉಸಿರಾಟದ ದುರ್ವಾಸನೆ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಸ್ತ್ರೀ - ಪುರುಷ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಲ್ಲುಗಳು ಕೊಳೆಯುವುದು ಮುಂತಾದವಂತೂ ಇದರ ಒಂದು ಬೇರೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದರ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಉಸಿರಿನ ದುರ್ವಾಸನೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ದುರ್ವಾಸನೆ ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿರು ಬಹುಭಾಗ ನೀರೇ ಆಗಿದ್ದು , ಇದೇ ಹಲ್ಲುಗಳ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ನಷ್ಟಗೊಳಿಸ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನೀರಿನ ಕೊ ಉಂಟಾದರೆ, ಜೊಲ್ಲು ಕೂಡ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಬಾಯಿ ಒಣಗಲಾರ ಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೆಲಿಟೋಸಿಸ್ ಉಂಟಾಗಬಹು ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೇವಿಸುತ್ತಿ ಇದರಿಂದ ಎಂದೆಂದೂ ದೂರ ಇರಬಹುದು.

ಈಗ ನೀವೇ ಹೇಳಿ, ನೀರು ನಮಗೆ ಎಷ್ಟ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದರಂತಹ ಚಮತ್ಕಾರಿ ಶಕ್ತಿ ಬ ಯಾವುದಕ್ಕಾದರೂ ಇದೆಯೆ?

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡಿ ಸರಾಗ ಸರಾಗ!

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವುದು, ಉಸಿರಾಡುವಲ್ಲಿ ತೊಡಕು, ಎದೆ ಬಿಗಿದಂತಾಗುವುದು - ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಚಳಿಗಾಲ ತವರುಮನೆ ಇದ್ದಂತೆ. 'ಶಿವಶಿವಾ' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಈ ಚಳಿಗಾಲ ಹೊರಟು ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯವಿದೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ, ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಅನಂತರವೂ, ಸರಾಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಹಲವಾರು ಯೋಗ್ಯ ಸಲಹೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ...



■ **ಶೀತ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ...**

ಅತಿಯಾಗಿ ಪೀಡಿಸುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೀತಕ್ಕೇ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನ. ಅದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ದೊಡ್ಡ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅನುಭವಿಸುವವರ ಪಾಲಿಗೆ ಪ್ರಾಣವೇ ಹೋದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಅದು ಪದೇ ಪದೆ ಪೀಡಿಸುವುದರಿಂದ ಅದು 'ಕಾಮನ್ ಕೋಲ್ಡ್'. ಶೀತ ಬಂದ ನಂತರ ಅದರ ಖಾಸಾ ಮಿತ್ರರಾದ ಕೆಮ್ಮು. ಮೂಗು-ಗಂಟಲು ಕಟ್ಟುವುದು ಮೊದಲಾದವು ಬರುವುದು ಖಾತ್ರಿ.

ಶೀತ ಬಂದ ನಂತರ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಔಷಧವಿಲ್ಲ. ಅದು ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಹೋಗುವುದೊಂದೇ ಮಾರ್ಗ. 'ಶೀತಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರೆ



ತೂಕಡಿಕೆ, ಬಾಯಿ ಒಣಗುವಿಕೆ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದ
ಅನಗತ್ಯ ಇಳಿಮುಖ, ದೃಷ್ಟಿ ಮಸುಕಾಗುವುದು, ಮೂ
ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ-ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದ



ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಏಳು ದಿನ ಬೇಕು!' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ನೋಡಿ; ಅದು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಸತ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಶೀತದಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು-

★ ಶೀತದಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೂರವಿರಿ. ★ ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಆ್ಯಂಟಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಸೋಪ್ ಬಳಸಿ ಪದೇ ಪದೇ ಕೈತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾರ್ ಸೋಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿಯಾದರೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಶೌಚಗೃಹಗಳಲ್ಲಿ ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಸೋಪ್ ಇರಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು. ★ ಪದೇ ಪದೇ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಡಿ. ಕೈಯನಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿಬಿಡಬಲ್ಲವು. ★ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಸೇವಿಸಿ. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶೀತವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದು ಈಗ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಶೀತದ ಆರ್ಭಟ ಬೇಗನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿದರೂ ಶೀತ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟಿತು ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಅದನ್ನೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಔಷಧವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ಹಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಮ್ಮನ್ನು ಇನ್ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಪೀಡಿಸುತ್ತವಲ್ಲ? ಅವುಗಳ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಂದಷ್ಟು ಸಲಹೆಗಳು-

ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ಕಟ್ಟುವಿಕೆ - ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನೇಸಲ್ ಸ್ಪ್ರೇಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಅವು ಬೇಗನೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಮೂರು ದಿನಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬಳಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಲ್ಲಿ ಸೋತು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವಿಕೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮೂಗು ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ಕಟ್ಟುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಬಾಯಿ ಮುಖಾಂತರ ಸೇವಿಸುವ ಡಿ-ಕಂಜೆಸ್ಟಂಟ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿಧಾನ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಹೃದಯ ಬಡಿತ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುವುದು, ಚಡಪಡಿಕೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಉದ್ವೇಗ-ಮೊದಲಾದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೊಂದಿರುವವರು ಇಂತಹ ಔಷಧಗಳ ಖರೀದಿಗೆ ಮುನ್ನ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರಬೇಕು.

ಸೋರುವ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಸೀನು - ಹಂಚು ಎಗರಿ ಹೋಗುವಂತೆ 'ಆಕ್ಷೀ' ಹೊಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ತಿರುಗಣೆ ಹಾಳಾದ ನಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೋರಿದಂತೆ ಮೂಗು ಸೋರುವುದು-ಎರಡೂ ಶೀತದಲ್ಲಿ ಮಾಮೂಲು. ಇವನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲು ಆ್ಯಂಟಿ ಹಿಸ್ಟಾಮಿನ್ (Anti Histamine)ಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸೋರು ಮೂಗು ಮತ್ತು ಸೀನುವಿಕೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಇವುಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಷ್ಟಕ್ಕಷ್ಟೇ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಆ್ಯಂಟಿ ಹಿಸ್ಟಮಿನ್‌ಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ

ಹೆಚ್ಚು

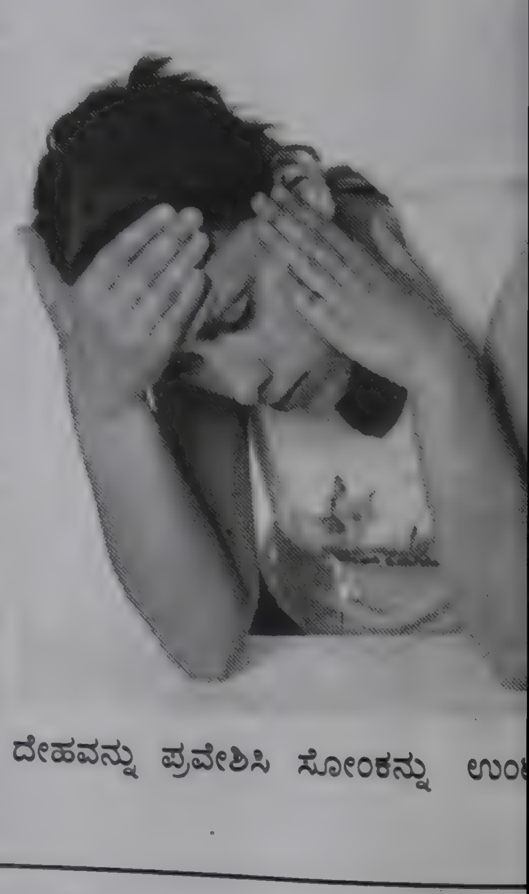
ಕೆಮ್ಮು - ಕೆಮ್ಮಿನ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಡೈನ್, ಡೆಕ್ಸ್ಟ್ರೋಮೆಥೋರ್ಫಾನ್ ಡೈಫೆನ್‌ಹೈಡ್ರಮೈನ್ ಮೊದಲಾದ ಯಾವುದಾದರೂ ಆ್ಯಂಟಿಟ್ಯುಸಿವ ಔಷಧಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಕೆಮ್ಮಿನ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಕ್ಕೂ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದರಿಂ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಕೆರೆತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಕ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟೋರಂಟ್‌ಗಳು (Expectorants)-ಶ್ಲೇಷ್ಮ(ಸಿಂಬಳ)ದ ಅಂಟಿ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ, ಅದರ ಹರಿಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಉದ್ದೇ ಎಕ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟೋರಂಟ್‌ಗಳದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶೀ ಬಂದವರಿಗೆ ಕೋಳಿಸೂಪನ್ನು ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅದ ಕೂಡ ಎಕ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟೋರಂಟ್‌ನಂತೆಯೇ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಗಂಟಲು ತುರಿಕೆ, ನೋವು-ಲೊಸೆಂಜಸ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪ್ರೇಗಳ ರೂಪದ ಗಂಟಲು ತುರಿಕೆ ಮತ್ತು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಲೋಕಲ್ ಅನೆಸ್ತೇಟಿಕ್‌ಗಳ ದೊರಕುತ್ತವೆ (ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಸಿಲ್ಸ್ ಕೂಡ ಅಂಥದ್ದೇ ಲೊಸೆಂಜಸ್). ಅವು ವೇಗವಾ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವಾದರೂ, ಅದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದುದು. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಆಸ್ಪಿರಿನ ಇಬು ಪ್ರೊಫೆನ್‌ನಂತಹ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ನುಂಗಬಹುದು.

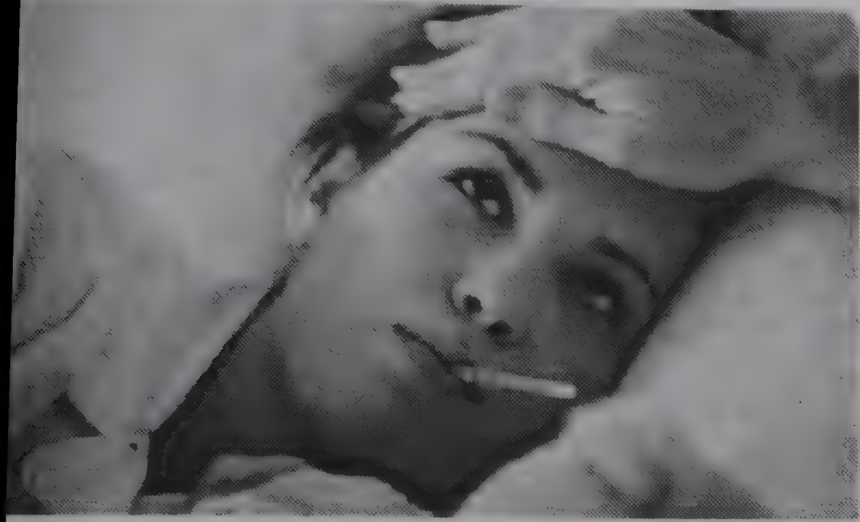
ಶೀತಕ್ಕೆ ಎಂದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವ ಔಷಧಗಳು ಹಲ ಬಗೆಯ ಘಟಕಗಳನ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಘಟಕವಿದೆ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಘಟಕದ ಓವರ್‌ಡೋಸ್ ಆದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನೋವು ನಿವಾರಕವೊಂದನ್ನು ನುಂಗಿ, ಮ ಅದರ ಜೊತೆಗೇ ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್‌ಅನ್ನೂ ನುಂಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

■ ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆನ್ಝಾವನ್ನು ಔಟ್ ಮಾಡಲು...



ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆನ್ಝಾವನ್ನು ಹ್ರಸ್ವವಾಗಿ 'ಫ್ಲೂ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾರೂ ಭಯಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 20,000 ಜನರ ಸಾವಿಗೆ ಅದು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆನ್ಝಾ ಒಂದು ವೈರಸ್ ರೋಗವಾಗಿದ್ದು, ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಪೀಡಿತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನಿದಾಗ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡುವ ಅದು, ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಉಂ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

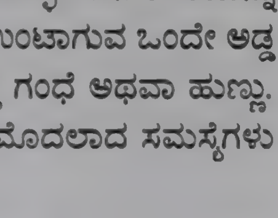
ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆನ್ಸಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ -
ಜ್ವರ ●ಚಳಿ ●ಬೆವರುವಿಕೆ ●ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ ●ಸೋರುವ ಮೂಗು ● ತಲೆನೋವು ● ಬೆಳಕನ್ನು ನೋಡಲಾಗದ ಸ್ಥಿತಿ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಶೀತದಲ್ಲಿಯೂ ಮೇಲಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವಾದರೂ, ಅದರಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆನ್ಸಾ ಅದಕ್ಕೆ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.



ಲಸಿಕೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆನ್ಸಾವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದರ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಹೆದರಿಕೊಳ್ಳುವ ಜನ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಫ್ಲೂ ಲಸಿಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒಂದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ ಅದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಗಂಧೆ ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣು. ಎಲ್ಲೋ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಜ್ವರ, ಮಾಂಸಖಂಡ ನೋವು ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆನ್ಸಾದಿಂದ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬಳಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಮುಂದಿನ ಗುಂಪಿನವರು ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ- ★ಹೃದಯ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೊಂದಿರುವವರು ★ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ರಕ್ತದ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗದ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೊಂದಿರುವವರು ★ಅಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳು ★ ದುರ್ಬಲ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರುವವರು-ಉದಾ.ಏಡ್ಸ್ ಪೀಡಿತರು, ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡವರು ★ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು.

ಮೊಟ್ಟೆ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು, ಈ ಹಿಂದೆ ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆನ್ಸಾ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡಾಗ ತೀವ್ರ ದೈಹಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಎದುರಿಸಿದವರು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಮುಂದಿನ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧರಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿರುವವರು-ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಾರದು.



ಶುಂಠಿ, ಬಲು ಘಾಟಿ! - ಗಂಟಲ ಕೆರೆತ ಅಥವಾ ನೋವು, ಇಲ್ಲವೇ ಲ್ಯಾರಿಂಜೈಟಿಸ್‌ಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಉಪಶಮನ ಒದಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ಶೀತ, ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆನ್ಸಾದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಹಲವಾರು ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಮದ್ದಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಶುಂಠಿ, ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ತುಣುಕುಗಳಷ್ಟು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ 10ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ-ಅದನ್ನು ದಿನವಿಡೀ ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಿ.

■ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಾಲಜಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ



ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ ಮೊದಲಾದ ಶೀತ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಾಲಜಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರವಿದೆ. ದೇಹದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ನರ 'ಬಟನ್'ಗಳನ್ನು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಾಲಜಿ. ಗಂಟಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒಂದು ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಾಲಜಿ ಬಟನ್ ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಕೂಡುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ತೋರು ಬೆರಳ ನಡುವಿನ ಜಾಲದಂತಹ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಮಗದೊಂದು ಬಟನ್ ಕಾಲ ಹೆಬ್ಬೆರಳ ಬುಡ ಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ, ಮೃದುವಾದ ಬಿಂದುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಂತಹ ಬಿಂದುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಉಪಶಮನ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

■ ಸೈನುಸೈಟಿಸ್‌ಗೆ ಸಮಾಧಾನ

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೋಟ್ಯಂತರ ಜನ ಸೈನುಸೈಟಿಸ್‌ನ ಪೀಡೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಕಾರಣದಿಂದ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಮೂಗು, ಹಣೆ, ಕೆನ್ನೆ ಮೊದಲಾದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟ ಅನುಭವ, ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡಭರಿತ ನೋವು-ಅನುಭವಿಸಿದವರಿಗಷ್ಟೇ ಗೊತ್ತು ಸೈನುಸೈಟಿಸ್ ಗೋಳು.

ಹುಬ್ಬಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಭಾಗ, ಕಣ್ಣುಗಳೆರಡರ ನಡುವಿನ ಭಾಗ, ಮೂಗಿನ ಹಿಂಭಾಗ-ಈ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿದಂತಹ ವಿಶೇಷ ಖಾಲಿ ರಚನೆಗಳಿವೆ. ಅವನ್ನೇ ಸೈನುಸಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ರಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ರೂಪುಗೊಂಡ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಮೂಗಿಗೆ ಇಳಿದು, ಗಂಟಲನ್ನು ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಜಠರವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಜಠರದಲ್ಲಿನ ಆಮ್ಲೀಯ ಅಂಶವು ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ಶ್ಲೇಷ್ಮದ ಈ ಸರಾಗ ಚಲನೆಗೆ ತಡೆಯುಂಟಾಯಿತೆಂದರೆ ಸೈನುಸಸ್‌ನಲ್ಲೇ ಅದು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆ ಸೈನುಸಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಶ್ಲೇಷ್ಮವು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಸೈನುಸೈಟಿಸ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ-ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಇಲ್ಲವೇ ಸೋರುವ ಮೂಗು, ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲೂ ನೋವುಭರಿತ ಒತ್ತಡ, ಕಿವಿನೋವು ಹಾಗೂ ಕೆಮ್ಮು. ಮಲಗಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಮ್ಮಿನ ತೀವ್ರತೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಮಾ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಅಲರ್ಜಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಸೈನುಸೈಟಿಸ್‌ನಿಂದ ನರಳುವುದು ಜಾಸ್ತಿ. ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ



ಸಿಗರೇಟಿನ ಹೊಗೆ, ಋತುಮಾನದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳೂ ಸೈನುಸೈಟಿಸ್‌ಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ 'ಡೀವಿಯೇಟೆಡ್ ಸೆಪ್ಟಮ್' ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಮೂಗಿನ ಬಲ ಮತ್ತು ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ನಡುವೆ ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಯಿಂದ ರೂಪಿತವಾದ ಗೋಡೆಯಂತಹ ರಚನೆ ಇದೆಯಲ್ಲ, ಅದು ತುಸು ಬಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದು ಶ್ಲೇಷ್ಮದ ಹರಿಯುವಿಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಬಹುದು.

ಸೈನುಸೈಟಿಸ್ ತಡೆಯಲು ಕೆಲವು ಉಪಾಯಗಳು -

ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ - ಅತಿಯಾಗಿ ಇಲ್ಲವೇ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಸೈನುಸೈಟಿಸ್ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕರಾರುವಾಕ್ ಕಾಲಾವಧಿಯವರೆಗೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತುಸು ದಪ್ಪ ದಿಂಬಿನ ಮೇಲೆ ತಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತರಿಸಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಮಲಗುವುದು ಶ್ಲೇಷ್ಮದ ಸರಾಗ ಹರಿಯುವಿಕೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ಒಂದೇ ಬದಿಯ ಸೈನುಸೈಟಿಸ್ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆ ಭಾಗ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಮಗ್ಗುಲಾಗಿ ಮಲಗುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ಕೂಡ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಹರಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

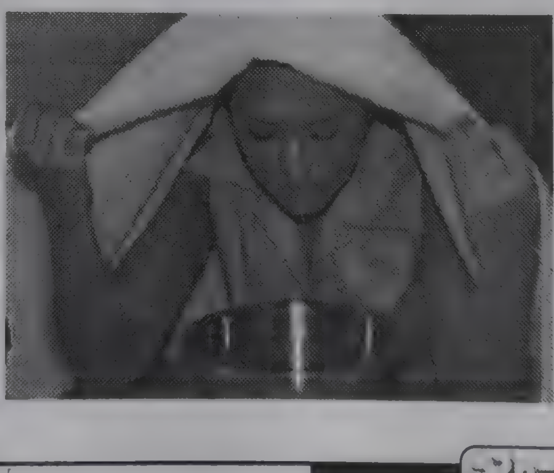
ಆಹಾರ ಬದಲಿಸಿ - ಗೋಧಿ, ಹಾಲಿನಂಥ ಆಹಾರಗಳು ಸೈನುಸೈಟಿಸ್‌ಅನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ನೀವೂ ಒಮ್ಮೆ ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿ. ಹೌದೆಂದಾದರೆ ಅವುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮೊದಲಾದ ಮಸಾಲೆ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆ ಸೈನುಸ್ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೆರೆಯಬಲ್ಲವು.

ನೇಸಲ್ ಸ್ಪ್ರೇ - ಡಿಕೆಂಜೆಸ್ಟಂಟ್ ನೇಸಲ್ ಸ್ಪ್ರೇ ಬಳಕೆ ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಸೈನುಸೈಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲುದು. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಸ್ಪ್ರೇಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮೂರು ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬಳಸುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರವಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಬಳಸಿದಾಗ ಅವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಿಬೌಂಡ್ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಸ್ಪ್ರೇ ಬಳಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ ಸಮಸ್ಯೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ - ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾರ್ಗ ತೆರೆದುಕೊಂಡು ಶ್ಲೇಷ್ಮವು ಸರಾಗವಾಗಿ ಹರಿಯುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಿಗಡಾಯಿಸುವುದೂ ಇದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಎರಡೂ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕನ್ನಡಕ - ಕನ್ನಡಕವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂರದೆ ಮೂಗಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಒತ್ತುವುದರಿಂದ ಸೈನುಸೈಟಿಸ್ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಹಬೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ - ಬಿಸಿನೀರಿನ ಹಬೆಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುವುದರಿಂದ ಮೂಗು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ನೀಲಗಿರಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಮೆಂಥಾಲ್‌ಅನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ವಿಕ್ಸ್ ಅಥವಾ ಅಮೃತಾಂಜನವನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಆದೀತು. ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಹಿಂಡಿದ ಟವೆಲ್‌ನಿಂದ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ಇದೇ ಪರಿಣಾಮ ಲಭ್ಯ.



■ **ಸ್ಪ್ರೇ ಕೂಡಾ ವ್ಯಸನವಾಗಬಲ್ಲುದು...**

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನ ನೇಸಲ್ ಸ್ಪ್ರೇಯ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಸತತ ಉಪಯೋಗ ವ್ಯಸನವಾಗಿಬಿಡಬಲ್ಲದು, ಗೊತ್ತೇ? ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ಪ್ರೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಉಸಿರಾಡುವುದೇ ಅಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಸತಾಯಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಸ್ಪ್ರೇಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಮೂಲೆಗೆ ಇಟ್ಟುಬಿಡಿ ನಿರಂತರ ಆರರಿಂದ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ. ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡಿ.



ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸ್ಪ್ರೇ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಸರಾಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ತಡೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಭಾಸವಾದರೆ ವಿಕ್ಸ್, ಅಮೃತಾಂಜನ್, ಝಂಡುಬಾಮ್‌ನಂತಹ ಯಾವುದಾದರೂ ಬಾಮ್‌ಅನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಯಾವಾಗ ಮೂರು ದಿನಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಸ್ಪ್ರೇಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೀರೋ ಆಗ ಅದು ಚಟವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗಾಗಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೇಸಲ್ ಸ್ಪ್ರೇಯನ್ನು ಮೂರು ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಯಾವತ್ತೂ ಬಳಸಬಾರದು. ಸ್ಪ್ರೇಯ ಉದ್ದೇಶ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನವಾಗಿರಬೇಕೇ ಹೊರತು ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ವ್ಯಸನವಲ್ಲ.

■ **ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು**

ಅಲರ್ಜಿಯಷ್ಟು ಫಜೀತಿ ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ. ಯಾವಾಗಲೂ ಮೂಗ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪದೇ ಪದೇ ಭುವಿಯನ್ನೇ ನಡುಗಿಸಿ ಹಾಕುವಂತಹ 'ಅಕ್ಷೀ...' ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಗಂಟಲ ಕೊಳವೆಯಲ್ಲಿ ಪೀಪಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದಾರೇನೋ ಎಂಬಂತ ಸುಂಯ್‌ಸಂಯ್ ಶಬ್ದ-ಹೀಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಒಂದೇ ಎರಡೇ. ಅಲರ್ಜಿಗ ಕಾರಣವಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ (ಅಲರ್ಜನ್‌ಗಳು) ದೂರವಿರುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರ ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅಲರ್ಜಿ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಔಷಧಗಳೂ ಇವೆ-

ಆ್ಯಂಟಿ ಹಿಸ್ಟಮೈನ್‌ಗಳು- ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗು ರಸಾಯನಿಕಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನೇ ಆ್ಯಂಟಿ ಹಿಸ್ಟಮೈನ್‌ಗಳು ತಡೆದುಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಡಿಕಂಜೆಸ್ಟಂಟ್‌ಗಳು- ಆ್ಯಂಟಿ ಹಿಸ್ಟಮೈನ್‌ಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗು ತೂಕಡಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಮೂಗು, ಗಂಟಲು, ತಲೆ ಹಿಡಿದಂತಾ ಅನುಭವವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಕಾರ್ಟಿಕೊಸ್ಟೆರಾಯಿಡ್‌ಗಳು- ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಊತವು ಸೋಂಕಿ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಸ್ಟೆರಾಯಿಡ್ ಸ್ಪ್ರೇಗಳು ಆ ಊತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತ ಅಲರ್ಜಿಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವಲ್ಲಿ ಸ್ಟೆರಾಯಿಡ್‌ಗಳು ಭಾರೀ ಉಪಯುಕ್ತ. ಆದ ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅವಶ್ಯಕ.

ಇಮ್ಯುನೋಥೆರಪಿ- ಕೆಲವರು ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿ ಪೀಡಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದರೆ ಪರಿಸರ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ, ಔಷಧ ಸೇವನೆಯಿಂ ಅಲರ್ಜಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಜಯ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಂತ

ಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರು ಯಾವ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೋ ಅದೇ ಅಂಶವನ್ನು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಗದಿತ ಅಂತರದಲ್ಲಿ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ದೇಹವು ಧಾನವಾಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತತ್ವದ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತಿರೋಧ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲಾವಧಿಯ ಥೆರಪಿಯ ನಂತರ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಪಾರಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಅಲರ್ಜಿ ಮುಕ್ತ ತೋಟಗಾರಿಕೆ



ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಗಿಡಗಳನ್ನು ಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯ ುದಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಗೈ ಅಗಲ ಜಾಗವಿದ್ದರೂ ಅಲ್ಲೊಂದು ಸುಂದರ ಕೈತೋಟ ೃಷ್ಟಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗಂತೂ ಟೆರ್ರೇಸ್ ೈತೋಟವೂ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಕೈತೋಟ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯಕ್ಕೇ ಅಲರ್ಜಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. 'ಅಕ್ಕಿಯ ಮೇಲೆ ಆಸೆ, ನೆಂಟರ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ' ಎಂಬಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಇದು. ಹೋಗಲಿ ಬಿಡಿ, ಅಲರ್ಜಿ ಮುಕ್ತ ತೋಟಗಾರಿಕೆಗೆ ಇಲ್ಲಿವೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು-

ಸಸ್ಯಗಳ ಆಯ್ಕೆ- ಕೈತೋಟ ಮಾಡುವಾಗ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗುವುದು ಸಸ್ಯಗಳ ಪರಾಗ ಕಣಗಳು. ತಾವೇ ತಾವಾಗಿ ಗಾಳಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹಾರಾಡುತ್ತ ದೂರದೂರ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಇವೇ ಅಲರ್ಜಿಯ ಕಾರಣಕರ್ತರು. ಇಂತಹ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಜೇನ್ನೊಣ ಮೊದಲಾದ ಕೀಟಗಳಿಂದ ಪರಾಗಸ್ಪರ್ಶ ಹೊಂದುವ ಸಸ್ಯಗಳ ಪರಾಗ ಕಣಗಳು ಭಾರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹಾರಾಡುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ, ಅಲರ್ಜಿ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಅಂಥ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ಬಗೆಯ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸುಲಭ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ-ಅವುಗಳ ಹೂವುಗಳು ತೀರಾ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಸಸ್ಯವು ಜೇನ್ನೊಣಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವ ವಿಧಾನವದು.

ಹುಲ್ಲು ಕತ್ತರಿಸಿ- ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ಹುಲ್ಲಿನ ಲಾನ್ ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ಆ ಹುಲ್ಲು ಎರಡು ಇಂಚುಗಳಿಗಿಂತ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯದಂತೆ ಹದವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರ ಬೆಳೆದರೆ ಹುಲ್ಲುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಗುರ ಪರಾಗ ಕಣಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಮಯ ನಿಗದಿ- ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವೇಳೆಯನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹತ್ತು ಗಂಟೆಯ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ



ಸಂಜೆ ಸೂರ್ಯ ಮುಳುಗುವ ವೇಳೆಗೆ ಪರಾಗ ಕಣಗಳು ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾರಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಸಿಲು ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲೂ ಅವುಗಳ ಹಾರಾಟ ಹೆಚ್ಚು. ತಂಪನೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಮೋಡ ಮುಸುಕಿರುವಾಗ, ಮಳೆ ಬಂದು ನಿಂತಾಗ ಹಾರಾಟದ ಪ್ರಮಾಣ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಕೈತೋಟ ಕೆಲಸದ ಸಮಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

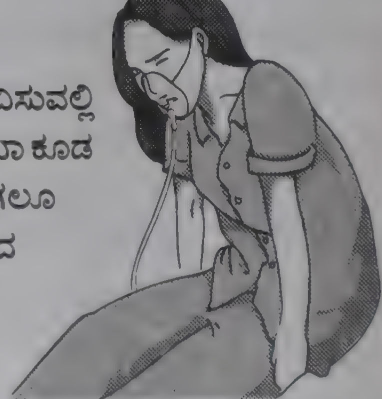
ಮುಖ ಕವಚ - ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನ ಸವಾರರಿಗೆಂದು ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಗೆ ಮೂಗು ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚುವ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳು ದೊರಕುತ್ತವೆ. ಒಂದನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ, ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಧರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ತಪ್ಪೇನೂ ಅಲ್ಲ.

■ ಪರಾಗ ಜ್ವರ (Hay Fever)ಕ್ಕೆ...

ಕಾಫಿಯನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಪರಾಗ ಜ್ವರದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ತಹಬದಿಗೆ ಬರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೂ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಕಾಫಿ ವರದಾನವಾಗಬಲ್ಲದು. ಅದು ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಬ್ರಾಂಕಿಯಲ್ ಕಂಟ್ರಾಕ್ಷನ್‌ಅನ್ನು ತುಸು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಬರದಿರುವುದು, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಏರುವುದು ಮೊದಲಾದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಲಿ.

ನೀವು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದರೆ ಸ್ಥಳೀಯರು ತಯಾರಿಸಿದ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಬಳಕೆ ಪರಾಗ ಸ್ಪರ್ಶದ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡಬಲ್ಲದು. ಜೇನ್ನೊಣಗಳು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಹೂವುಗಳಿಂದಲೇ ಮಕರಂದವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆ ಹೂವುಗಳ ಪರಾಗಕಣಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿಯಾದರೂ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮೂರು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆದರೆ ಡಾಬರ್ ಮೊದಲಾದ ಕಂಪೆನಿಯವರು ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸುವ ಪರಿಶುದ್ಧ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಲಾರದು.

■ ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಬ್ರೇಕ್



ಜೀವನದ ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ತಡೆಯಾಗುವ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಕೂಡ ಒಂದು. ಅಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತರು ಯಾವಾಗಲೂ ಅದರ ದಾರಿ ಕಾಯುತ್ತ, ವಿಚಿತ್ರ ಭಯದಿಂದ ನರಳುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿ, ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸುಲಭ ಬ್ರೇಕ್‌ಗಳಿವೆ-

ಸೆಲೆನಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ- ಲೇಶ ಖನಿಜವಾದ (Trace Mineral) ಸೆಲೆನಿಯಂ ಅಸ್ತಮಾ ದಾಳಿಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಬಲ್ಲದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಶೆಲ್‌ಫಿಶ್‌ನಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಸೆಲೆನಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಹೊಂದಿರುವ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟಕರ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 100ರಿಂದ 200 ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಮ್‌ಗಳಷ್ಟು ಸೆಲೆನಿಯಂ ಸೇವನೆ ಅಸ್ತಮಾ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅನುಕೂಲಕರ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನೊಮ್ಮೆ ವಿಚಾರಿಸಿ.

ವಿಟಮಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ- ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ'ಗಳು

ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ತಡೆಗೋಡೆಯಾಗಬಲ್ಲವು ಎಂಬುದು ಈಗ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆ...ಗೊತ್ತಲ್ಲ?- ಅಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತರ ಪಾಲಿಗಂತೂ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆ ಭಾರೀ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಬೇರೆಯವರು ಸೇದುತ್ತಿರುವಲ್ಲಿಯೂ ನೀವು ನಿಲ್ಲದಿರಿ. ಸಿಗರೇಟ್‌ನ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆಕ್ಸಿಡಂಟ್‌ಗಳು ಇರುತ್ತವಾದ್ದರಿಂದ, ಅವು ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಹಾದಿ ಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಸ್ತಮಾ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಮಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿ ಸೀಸ- ಸೀಸದ ಅಂಶವು ಅಸ್ತಮಾವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿಸಬಲ್ಲದು. ಮನೆಗೆ ಬಳಸಲಾಗುವ ಪೇಂಟ್‌ಗಳಿಂದ, ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ, ಸೀಸದ ಪೈಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾದು ಬಂದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಿಂದ ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ವೈದ್ಯರು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಸೀಸದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೇಳಬಲ್ಲರು.

ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಬಳಕೆಯ ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನ :



ಅಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ವೇಗದ ಉಪಶಮನವನ್ನು ದೊರಕಿಸಿ ಕೊಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಮುಖಾಂತರ ನೇರವಾಗಿ ಶ್ವಾಸ ಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಲ್ಲ ಔಷಧಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇನ್‌ಹೇಲರ್‌ನ ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯ ಬಳಕೆಗೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು -

- ಯಾವಾಗಲೂ ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಇಟ್ಟಿರಿ. ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಕೆಲ ಬಾರಿ ಏನಾದರೂ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ವಸ್ತುಗಳು ಅದರ ಮೂತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಬಳಸುವಾಗ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸದೇ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರೆಸ್ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟರೆ, ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿ ಆ ವಸ್ತು ನೇರವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ತಲುಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ.
- ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಮುಚ್ಚಳ ತೆಗೆದು, ಇನ್‌ಹೇಲರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಲುಕಿ.
- ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಿ.
- ಈಗ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಮೂತಿಯನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರೆಸ್ ಮಾಡಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪೂರ್ತಿ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಹಾಗೇ 5 ರಿಂದ 10 ಸೆಕೆಂಡ್ ಕಾಲ ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಬಳಸುವಾಗ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪಫ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ. ಹಾಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಡೋಸ್ ಬೇಕೇ ಬೇಕು ಎಂದಾದರೆ ಕನಿಷ್ಠ 30 ಸೆಕೆಂಡ್ ಕಾಲ ಕಾಯಿರಿ.
- ಸ್ಟೆರಾಯಿಡ್ ಇನ್‌ಹೇಲರನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದಾದ ಬಳಕೆಯ ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಯಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ತೀರಾ ತಣ್ಣನೆಯ ವಾತಾವರಣವಿದ್ದರೆ ಇನ್‌ಹೇಲರನ್ನು ದೇಹ ಹತ್ತಿರವಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಿ. ದೇಹದ ಬಿಸಿಗೆ ಅದು ಸೂಕ್ತ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಸರಿಯಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ತುಂಬಾ ಹರಡಲು ಆಸ್ಪದವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕಳ್ಳ ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ...

ಅಸ್ತಮಾ ದಾಳಿಗಳು ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ಕಡ್ದೊಯ್ಯುವಷ್ಟು ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದ ಇರುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಕೆಲ ಬಾರಿ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ ಅಷ್ಟೇನ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಲ್ಲದಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ದಾಳಿಯನ ಎದುರಿಸಲಾಗದೆ ಮರಣ ಹೊಂದಿದವರ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ. ಅಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತರ ಮೂರನೇ ಎರಡು ಭಾಗದಷ್ಟು ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ದಾ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಮಲಗಿರುವಾಗ ಉಸಿರಾ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಹಾಗೂ ಸಹಜವಾಗಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮ ದಾಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದರೂ ಏನು?

ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿವರಣೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಮಲಗಿದಾ ಮಿದುಳು ವಿಶೇಷ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ ಉಸಿರಾಟ ಪ್ರಕ್ರಿಯ ನಿಧಾನಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತರಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಕೇತದ ಪ್ರಮಾ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿ ಉಸಿರಾಟ ಪ್ರಮಾಣ ತೀರಾ ಕುಸಿದುಬಿಡುತ್ತ

ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹವು ಕಾರ್ಟಿಸಾಲ್ ಮತ್ತು ಎಪಿ ನೆಫ್ರಿನ್‌ಗಳೆಂ ಎರಡು ರಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಅವು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಬಿಗಿದುಕೊಳ್ಳದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ರಸಾಯನಿಕಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ನಿಂತು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತರ ದೇಹದ ಅಸ್ತಮಾ ದಾಳಿಗೆ ಕೆಂಪು ರತ್ನಗಂಬಳಿಯನ್ನು ಹಾಸಿದಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತ ಬೆಡ್‌ಶೀಟ್‌ನಲ್ಲಿನ ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕಗಳು ಅಸ್ತಮಾವನ್ನು ಉದ್ದೀಪಿಸಬಲ್ಲವು.

ಆಹಾರ ಅಲರ್ಜಿಯು ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಲಾರದು. ಆದರೆ ಆಹಾರವ ದೇಹವು ಹೇಗೆ ಪಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವು ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವ ಸಾಧ ಇದೆ. ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎದೆ ಉರಿ ಇಲ್ಲವೇ ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್ ಅಸ್ತಮಾವ ಉದ್ದೀಪಿಸಬಲ್ಲವು. ನಿದ್ರೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲಕಾಲ ಉಸಿರಾಟವೇ ನಿಂ ಹೋಗಿಬಿಡುವಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಯಾದ ಸ್ಲೀಪ್ ಏಪ್ನಿಯಾದಿಂ ಬಳಲುವವರಲ್ಲಿಯೂ ಅಸ್ತಮಾ ದಾಳಿ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಹೀಗೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ದಾಳಿ ನಡೆಸುವ ಅಸ್ತಮಾ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸಲು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು-

- ಪದೇ ಪದೆ ಬೆಡ್‌ಶೀಟ್‌ಗಳನ್ನು, ದಿಂಬಿನ ಕವರನ್ನು ತೊಳೆಯುವ ಅಭ್ಯಾ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅವನ್ನೆಲ್ಲ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕವರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿಡುವ ಅಭ್ಯಾ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಹೀಗೆ ಅವನ್ನೆಲ್ಲ ಒಗೆಯುವಾಗ ನೀರು ಸಾಕಷ್ಟು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಆಗ ಡಸ್ಟ್ ಮೈಟ್‌ಗಳು ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತ ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಮತ್ತೆ ಬದುಕಿ ಉಳಿಯುವ ಹಳೆಯ ಕಿತಾಪತಿಯನ ಶುರುವಿಡುತ್ತವೆ. ಕಿಟಕಿಗೆ ಚಿಕ್ಕ ರಂಧ್ರಗಳಿರುವ ಏರ್‌ಫಿಲ್ಟರ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಹಾಕುವು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸಲೈನ್ ನೇಸಲ್ ವಾಷ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮೂಗನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕ ಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎದೆ ಉರಿತ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಮಲಗುವುದಕ್ಕೂ ಹಲವಾರು ಗಂಟೆಗಳ ಮೊದಲೇ ತಿನ್ನುವುದು-ಕುಡಿಯುವುದನ್ನೆಲ್ಲ ಪೂರೈಸಿ ಬಿಡಬೇಕು. ನಾಲ್ಕು ಇಂಚುಗಳಷ್ಟು ದಪ್ಪನೆಯ ದಿಂಬು ಅಥವಾ ಅಷ್ಟು ಎತ್ತರವಾಗುವಂತೆ ದಿಂಬಿನ ಕೆಳಗೆ ಒತ್ತು ಕೊಟ್ಟುಕೊಂಡು ಜಠರದ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ತಲೆ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಜಠರ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಆಮ್ಲ ಎರಡೂ ಜಠರದಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆ್ಯಂಟಾಸಿಡ್ (Antacid)ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದಾದರೂ, ಸುದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಬಳಕೆ ಹಲವಾರು ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ವಾಗಬಲ್ಲದು.

ನಾಯಿ ಬೆಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅವು ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕಗಳಿಗೆ ಮೂಲವಾಗಬಹುದು. ನಾಯಿಗಳಿಗಿಂತ ಬೆಕ್ಕುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತವೆ. ಬೆಕ್ಕನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿ ನಿಮ್ಮದಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಎರಡು-ಮೂರು ವಾರಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ.

ಸ್ಲೀಪ್ ಏಪ್ನಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಅವರ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ 'ಕಂಟಿನ್ಯೂಯಸ್ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಏರ್ ಪ್ರೆಷರ್' ತಂತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಸ್ಲೀಪ್ ಏಪ್ನಿಯಾಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅದರ ಜೊತೆ ರಾತ್ರಿ ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೂ ಕಡಿವಾಣ ತೊಡಿಸಬಹುದು.

ಈ ಮೇಲಿನ ಯಾವ ವಿಧಾನಗಳೂ ನಿಮ್ಮ ರಾತ್ರಿ ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸಲಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಮಾತನಾಡಿ ಅವರು ಸೂಚಿಸುವ ಔಷಧವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು ಟ್ರಾಂಕ್ವಿಲೈಜರ್ -

ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಆಗುವುದಕ್ಕೆ, ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಸುದೀರ್ಘ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಟ್ರಾಂಕ್ವಿಲೈಜರ್‌ಗಳು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೇನೋ ಹೌದು. ಆದರೆ ಅಸ್ತಮಾ ಇರುವವರು ಟ್ರಾಂಕ್ವಿಲೈಜರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಚಿರನಿದ್ರೆಗೆ ತೆರಳುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಮಾ ಇದ್ದೂ ಟ್ರಾಂಕ್ವಿಲೈಜರ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಮಲಗಿರುವಾಗಲೇ ಸಾವನ್ನು ಅಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಅರಿವಾಗಿದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಅಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತರು ಟ್ರಾಂಕ್ವಿಲೈಜರ್‌ಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಬದಲಿಗೆ ಮಲಗುವಾಗ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲು ಸೇವಿಸಿದರೂ ಆದೀತು. ಸುಂದರ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಸಂಗೀತ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಎಂಥವರಿಗೂ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದು ಖಾತ್ರಿ.

ಸಲ್ಫೈಟ್ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರ -

ಸಲ್ಫೈಟ್‌ಗಳು ವಿಶೇಷ ಬಗೆಯ ಲವಣಗಳಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರೊಸೆಸ್ಡ್ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಬಹುಕಾಲ ತಾಜಾವಾಗಿ ಇಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಅವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಅಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತರಲ್ಲಿ ಶೇ.5ರಷ್ಟು ಜನ ಸಲ್ಫೈಟ್ ಸೆನ್ಸಿಟಿವ್ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಸಲ್ಫೈಟ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತುರಿಕೆ, ಮುಖ ಕೆಂಪೇರುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸಿಬರುವುದು, ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಸುಂಯ್ ಸುಂಯ್ ಶಬ್ದ, ಗೂರು, ಉಸಿರು ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಂತಾಗುವುದು ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲಬಾರಿ ಅಪಾರ ಬೆವರುವಿಕೆ, ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವಿಕೆಗಳೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಔಷಧವಾಗಿ ಸ್ಟೆರಾಯಿಡ್ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವವರು ಇನ್ನಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಸಲ್ಫೈಟ್ ಸೆನ್ಸಿಟಿವ್ ಆದವರು ದೂರವಿರಬೇಕಾದ ಆಹಾರಗಳೆಂದರೆ-ಒಣಗಿಸಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ನಿಂಬೆ ಶರಬತ್ತು, ವೈನ್, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ-ಮೊದಲಾದವು.

ಅಸ್ತಮಾ ನೆಂಟ!

ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋ ಈಸೋಫೇಜಿಯಲ್ ರಿಫ್ಲಕ್ಸ್ ಡಿಸೀಸ್ (GERD) ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಲ್ಲಿ ಜಠರದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವ ಆಮ್ಲದ ಅಂಶವು ಆಹಾರ ನಾಳಕ್ಕೆ ಚಿಮ್ಮಿ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿತಕ್ಕೆ (Heart Burn) ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯು ಅಸ್ತಮಾವನ್ನು ಉದ್ದೀಪಿಸಬಹುದು.

ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ಬಳಲುವ ಶೇ.80ರಷ್ಟು ಜನ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಲೂ ನರಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವಾಯುನಳಿಕೆಗೆ ಪದೇ ಪದೆ ಆಮ್ಲ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ ಅಸ್ತಮಾ ದಾಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಜಿ.ಇ.ಆರ್.ಡಿ.ಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿದ್ದಾದರೂ ಅಸ್ತಮಾ ದಾಳಿಯೂ ನಿಂತು ಹೋಗುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಜಠರದ ಆಮ್ಲ ಚಿಮ್ಮದಂತೆ ತಡೆಯಲು ನಡೆಸಲಾಗುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಇಲ್ಲವೇ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಜಿ.ಇ.ಆರ್.ಡಿ.ಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಜಿ.ಇ.ಆರ್.ಡಿ.ಯಿಂದ ಅಸ್ತಮಾ ಬರುವುದಾದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಂತಹ ಅಸ್ತಮಾ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದೆ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಈ ಮೊದಲು ಯಾರೂ ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ಬಳಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಕೆಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಗೂರು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಊಟದ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಕಾಲಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಮಿತ್ರ -

ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳು ಅಸ್ತಮಾವನ್ನು ಉದ್ದೀಪಿಸಬಲ್ಲವು. ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಥ್ಲೀಟ್ಸ್ ಫೂಟ್ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಶಿಲೀಂಧ್ರವು ಅಸ್ತಮಾದ ಪರಮ ಮಿತ್ರ. ಉಗುರು ಕತ್ತರಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಕಣಗಳು ಉಸಿರಾಟ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಕಾಲಿನ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಒಡೆದಿದ್ದರೆ ಶಿಲೀಂಧ್ರವು ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತವನ್ನೇ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಿಗಡಾಯಿಸಬಲ್ಲದು.

ಹೀಗಾಗಿ ಕಾಲನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಥ್ಲೀಟ್ಸ್ ಫೂಟ್ ಉಂಟಾದರೂ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿ ಔಷಧ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಅಸ್ತಮಾ ಟ್ರಿಗ್ಗರ್‌ಗಳು -

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಅಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾನೆ ಎಂದೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಲರ್ಜಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕಗಳು ಯಾವವು ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಸ್ತಮಾ ಟ್ರಿಗ್ಗರ್‌ಗಳು -

- ಚಾಕೊಲೆಟ್, ಮೊಟ್ಟೆ, ನೆಲಗಡಲೆಯಂಥ ಆಹಾರ
- ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ, ಹಾಲು, ಬಿಯರ್, ವೈನ್‌ನಂತಹ ಪಾನೀಯಗಳು
- ಪರಾಗ ಕಣಗಳು, ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳು
- ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕು, ಮೊಲದಂತಹ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳು. ಅವನ್ನು ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಸೇರಿಸುವುದಾದರೆ ಎರಡು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕೊಳೆಯಾದ ದಿಂಬು, ಬೆಡ್‌ಶೀಟ್ ಇತ್ಯಾದಿ
- ಧೂಳು
- ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್‌ನಂತಹ ಸ್ವಚ್ಛಕಾರಕಗಳು.

ಅಸ್ತಮಾ ಟ್ರಿಗ್ಗರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರ.

ಮಾಜಿ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಗೆ...

ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಅದನ್ನು ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಅಂದಿನಿಂದಲೇ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಕೂಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾದ ಅಧ್ಯಯನದಂತೆ ಮಾಜಿ ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ, ಎಂದಿಗೂ ಧೂಮಪಾನವೇ ಮಾಡದವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದು ಮಾಡಿದ ಧೂಮಪಾನದ ಪ್ರಭಾವ ಮುಂದಿನ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಕಾಲ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತರಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾದರೆ ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜಯ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಮಾಜಿ ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಎದೆಯ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಯೋಗ್ಯ.

ಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಫೈಬ್ರೋಸಿಸ್‌ಗೆ ಸರಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ



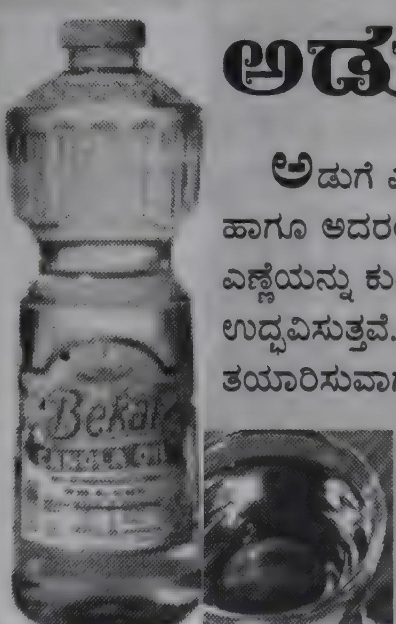
ಅನುವಂಶೀಯ ಕಾಯಿಲೆಯಾದ ಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಫೈಬ್ರೋಸಿಸ್ (ಸಿ.ಎಫ್) ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡವುತ್ತದೆ. ಸಿ.ಎಫ್.ನಿಂದ ನರಳುವವರ ಬ್ರಾಂಕಿಯಲ್ ನಳಿಕೆಗಳ ಲೈನಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಅದರ ಕಾರಣ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ಸೋಂಕುಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುವುದು.

ಈ ಮೊದಲು ಬ್ರಾಂಕಿಯಲ್ ನಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ಲೇಷ್ಮದ ಪ್ರಮಾಣ ಅತಿಯಾಗದಂ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಯಲು ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳನ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಇಬುಪ್ರೊಫೆನ್‌ನಂತಹ ಸರಳ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಸಿ.ಎಫ್.ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಬಲ್ಲುದು ಎಂಬುದು ಅರಿವಾಗಿದೆ. ಇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದೆ.

ಆದರೆ ಸಿ.ಎಫ್.ನಿಂದ ಬಳಲುವವರು ತಾವೇ ತಾವಾಗಿ ಬೇಕಾಬಿ ಇಬುಪ್ರೊಫೆನ್ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಬದಲಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ಡೋಸೇಜ ನಿಗದಿಪಡಿಸಲು ಕೋರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು, ದೇಹಸ್ಥಿತಿ ಎಲ್ಲವನ ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ವೈದ್ಯರು ಡೋಸೇಜ್ ನಿಗದಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಮೊದಲೇ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಹಾನಿಯನ್ನು ಇಬುಪ್ರೊಫೆ ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗದು. ಆದರೆ ಮುಂದೆ ನಡೆಯಬಹುದಾದ ಹಾನಿಯನ ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಸಿ.ಎಫ್. ಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಬುಪ್ರೊಫೆನ ವರದಾನವಾಗಬಲ್ಲುದು.

ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಏಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿ ಮಾಡಬಾರದು ?



ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೀವ್ರ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದು ಹೊಗೆ ಉಕ್ಕಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದರಲ್ಲಿ ತಯಾರಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ರುಚಿಹೀನ ಎನಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕುದಿಸುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಘಟಕಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ! ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶಗಳು ಕೂಡ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕನ್ಸಾಸ್ ಸ್ಟೇಟ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಷಕಾರಿ ಘಟಕಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯ ತಾಪಮಾನ ಅಷ್ಟೊಂದು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಅಪಾಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂದಹಾಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ' ಎಂಬ ಮಹತ್ವದ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ನಷ್ಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವುದರಿಂದ ತೈಲ ಆಕ್ಸಿಡೇಶನ್‌ಗೊಂಡು ಕೆಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ವಾಸನೆ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಜೀವನ ನಿಸರ್ಗ ನಮಗೆ ನೀಡಿದ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಣಿಕೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ದೊಡ್ಡ ರದಾನ. ಈ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತನುಮನಕ್ಕೆ ಬೇಕು ೇಷಕ ಆಹಾರ. ಆದರೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ನಿಸರ್ಗದ ಈ ತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಕೊಡುಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣ ಮಲಬದ್ಧತೆ. ಅನಿಯಮಿತ ಹಾರದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಿದ ಈ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಹಾರದ ಮುಖಾಂತರವೇ ಹತೋಟಿಗೆ ತರುವ ಲವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಲಹೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

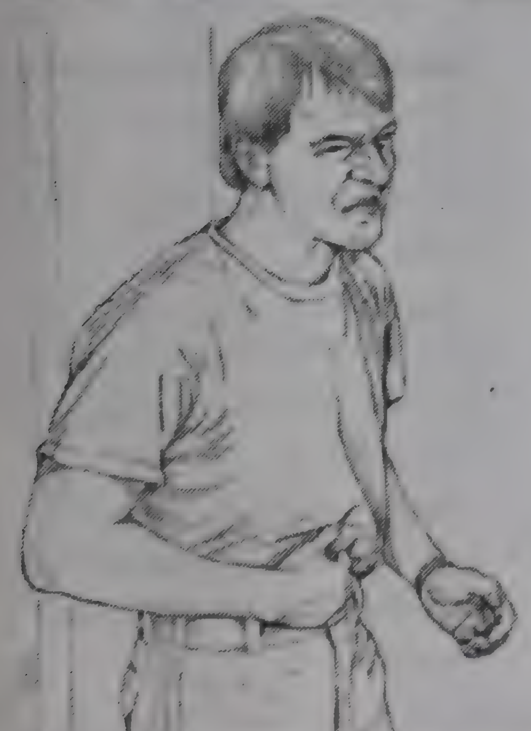
ಮಲಬದ್ಧತೆ : ಏಕೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ?

ಸಾಕಷ್ಟು ಶ್ರಮ ಮಾಡುವವರಿಗಿಂತ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಈ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತುತ್ತಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗದಿರುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರವಾದಂತೆ ಅನಿಸುವುದು, ಸದಾ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ತಳಮಳದ ಭಾವನೆ, ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಪಾನ್, ಗುಟಕಾ, ಚಿಪ್ಸ್ ಹುರಿದ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು... ದಿನವಿಡೀ ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿನ್ನುತ್ತಲೇ ಇರುವ ಅನಿಯಮಿತ ಜೀವನಶೈಲಿಯೇ ಮುಖ್ಯ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ನೀವು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ, ಬೇರೆಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿನ್ನುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ ಒಂದು ಸಲ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಮಲ ಹೊರಗೆ ಹೋದ ಬಳಿಕ ಉಳಿದ ಮಲ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಮಲದಿಂದ ತುಂಬಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ತಾಂಡವವಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ :

ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಜಮೆಗೊಂಡ ಮಲ ಉಷ್ಣ ಹಾಗೂ ತೇವಾಂಶದ ಕಾರಣದಿಂದ ಕೊಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಟ್ಟ ವಾಯು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಕರುಳುಗಳ ಮುಖಾಂತರ ದುರ್ವಾಸನೆಯುಕ್ತ ಮಲರಸ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಅದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಅಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಗ್ಯಾಸ್ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಸ್ತು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯಿಂದ ದುರ್ಗಂಧ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅರುಚಿ, ತಲೆನೋವು, ಜ್ವರ ಬಂದಂತೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

<u>ಮಲಬದ್ಧತೆ ರೋಗವಲ್ಲ, ಅದು ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಬಲ ವಿರೇಚನಗಳಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗದೆ ಆಹಾರದ ಮುಖಾಂತರವೇ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರಬಹುದಾಗಿದೆ.</u>



ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಕಾರಣ :

- ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತತೆ. ಹುರಿದ-ಕರಿದ, ಮೈದಾ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆ. ಊಟದ ಬಳಿಕ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆ. ಹಸಿವೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ.
- ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸುವ ಭರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆಲಸ್ಯದಿಂದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದು.
- ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು, ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು.
- ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಕೊರತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು. ಸದಾ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆಯಿಂದಿರುವುದು.
- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಸದಾ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನನಾಗಿರುವುದು. ಮನೆಯ ಕಿರಿಕಿರಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಂತಾಮಗ್ನನಾಗಿರುವುದು.
- ದುರ್ಬಲಗೊಂಡ ಕರುಳುಗಳು. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ವಿರೇಚನದ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ. ಉಪವಾಸ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ನಿರಂತರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕರುಳುಗಳು ನಿಶ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ.
- ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಗಡಿಬಿಡಿ. ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗದಿರುವುದು.
- ನೀರಿನ ಕೊರತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯದೇ ಇರುವುದು. ನೀರಿನ ಬದಲು ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು. ಇದು ನೀರಿನ ಕೊರತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಗಲೀಜಾಗಿರುವ ಶೌಚಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ. ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು, ಮದ್ಯ, ಅಫೀಮು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಿ :

ಮಲಬದ್ಧತೆ ಯಾವುದೇ ರೋಗವಲ್ಲ. ಅದು ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಿ. ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವಕಾರಿ ವಿರೇಚನ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಹಸಿ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ. ಆಗಾಗ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗಿ. ನೀವು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮುಂಜಾನೆ ವಾಯುವಿಹಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳಿ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಬಳಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಿ. ತಣ್ಣೀರು ಸ್ನಾನಮಾಡಿ. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರಿ ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ದ್ರವಾಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

ಆಹಾರದ ಮುಖಾಂತರ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ನೀಗಿಸಲು ಎಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದರೆ, ಆದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ತಂತಾನೇ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂತಹ ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಉಪ್ಪು : ಚಿಕ್ಕ ಅಳಲೇಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಸೈಂದವ ಲವಣವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಎರಡು ಚಮಚ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಸಬಗೋಲ : ಎರಡು ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚದಷ್ಟು ಇಸಬಗೋಲ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು 10 ಮಿಲಿಮೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಿ.

ಕಡಲೆ : ಎರಡು ಮುಷ್ಟಿಯಷ್ಟು ಕಡಲೆಕಾಳನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಡಿ. ಮುಂಜಾನೆ ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ನೆನೆಹಾಕಿದ ಕಡಲೆಕಾಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಿ.

ಬೇಲ : ಪಕ್ವಗೊಂಡ ತಾಜಾ ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿನ ಶರಬತ್ತು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದಲೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಿಂಬೆ : ರಾತ್ರಿ ಬಿಸಿನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಲಿಂಬೆರಸ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಮುಂಜಾನೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಒಂದು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಎರಡು ಚಮಚ ಲಿಂಬೆರಸ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಿತ್ತಳೆ : ಮುಂಜಾನೆ ಉಪಾಹಾರದ ಜೊತೆ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪಚನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೆಂಥ್ಯ : ಮೆಂಥ್ಯ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗೋಧಿ : ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನರಸ ಸೇವನೆ ಇಂದಲೂ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೋಂಪು : ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಜೊತೆಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚದಷ್ಟು ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಸೋಂಪು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದಲೂ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೊತ್ತಂಬರಿ: ಸೈಂದವ ಲವಣ, ಕರಿಮೆಣಸು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಚಟ್ನಿ ತಯಾರಿಸಿ ತಿನ್ನಿ.

ಟೊಮೆಟೊ : ಟೊಮೆಟೊ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಜಮೆಗೊಂಡ ಮಲವನ್ನು ಹೊರದೂಡುವುದರ ಜತೆಜತೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ : ನೀರು ಅಥವಾ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಚಮಚ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ.

ಪಾಲಕ್ : ಮುಂಜಾನೆ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ. ಪಾಲಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿದ ಪಲ್ಯ ಸೇವಿಸಿ.



ಹಾಗಲಕಾಯಿ : ಮುಂಜಾನೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗಲರಸ ಸೇವಿಸಿ.

ಸಿಹಿಮೂಲಂಗಿ : ಹಸಿ - ಸಿಹಿ ಮೂಲಂಗಿ ಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಸಲಾಡ್ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಿ.

ಸೇಬು : ಹಸಿದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತ ಸೇಬು ತಿನ್ನಿ.

ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ : ಬಿಸಿಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಪೇರಲ : ತಿಂಡಿ ಅಥವಾ ಊಟದ ಮುಂಚೆ ಪೇರಲ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಿ.

ಪಪ್ಪಾಯಿ: ಸಾಕಷ್ಟುಹಣ್ಣಾಗಿರುವ ಪಪ್ಪಾಯಿ ತಿನ್ನಿ. ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈರುಳ್ಳಿ : ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಿ.

ಉತ್ತತ್ತಿ : ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಹಾಲಿನ ಕುದಿಸಿಕೊಂಡು ಎರಡು ಉತ್ತತ್ತಿ ಯನ್ನು ಸೇ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆದ ಎರ ಉತ್ತತ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಗಿದು ತಿನ್ನಿ.

ಮೂಲಂಗಿ : ಊಟದ ಸಮಯದ ಮೂಲಂಗಿಯ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕರಿಮೆಣ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸಲಾಡ್‌ನಂತೆ ತಿನ್ನಿ.

ಅಕ್ಕಿ : ಅಕ್ಕಿ ಹಾಗೂ ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಮಿಶ್ರಣವುಳ್ಳ ಖಿಚಡಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

ಹಾಲು : ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಚಮ ಗುಲಕಂದ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ರಾತ್ರಿ ಸೇವಿ

ತುಪ್ಪ : 3 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ತುಪ್ಪದ ಕರಿಮೆಣಸು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಿ. ಇದರಿಂದ ಕರುಳಿ ಜಮೆಗೊಂಡ ಮಲ ಮೃದುಗೊಂಡು ಹಿಗ್ಗುತ್ತ ನಂತರ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿಕೊಂ ಕುದಿಯುವುದರಿಂದ ಹೊ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸಾಸುವೆ ಎಣ್ಣೆ : ಹೊಟ್ಟೆ ಮೇಲೆ ಸಾಸು ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಹಗುರವ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಎಳ್ಳು : ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಜತೆಗೆ ಎಳ್ಳು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿದ ಖಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಿ.

ಔಡಲೆಣ್ಣೆ (ಹರಳೆಣ್ಣೆ) ಮಲಗುವಾಗ ಒಂದು ಚಮಚದ ಔಡಲೆಣ್ಣೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲಬ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಹ ಕುಡಿಯಬಹುದು.

ಜೇನುತುಪ್ಪ : ಮಲಗುವಾಗ ಹಾ ಮುಂಜಾನೆ ತಾಜಾನೀರು ಇಲ್ಲವೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಂ.ನಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಕಿಕೊಂ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದಲೂ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀರು : ರಾತ್ರಿ ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಮುಂಜಾನೆ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಆಗಾಗ ಒಂದಷ್ಟು ನೀ ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಇರಿ.

ಮಣ್ಣು : ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮ ಒದ್ದೆ ಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿ ಮುಂಜಾನೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದಿ



ಅರ್ಥ್‌ರೈಟಸ್‌ನ ಕಪಿಮುಷ್ಠಿಗೆ ಯುವಜನಾಂಗ

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ತೀವ್ರತೆರನಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದಾಗಿ ನಗರದ ಯುವಜನತೆಯ ಅರ್ಥರೈಟಿಸ್‌ನ ಪ್ರಕರಣಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಮುಂಬೈ ಮಹಾನಗರವೊಂದರಲ್ಲಿಯೇ 40 ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರು 'ಹಿಪ್ ಅರ್ಥರೈಟಿಸ್'ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದಹಾಗೆ 'ಹಿಪ್ ಅರ್ಥರೈಟಿಸ್ ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು ತನ್ನ ಕಪಿಮುಷ್ಠಿಗೆ ಸಿಲುಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಯುವ ಜನಾಂಗದವರನ್ನು ರೋಗಪೀಡಿತರಾಗಿಸುತ್ತಿದೆ. ವೈದ್ಯರು ಇದಕ್ಕೆ ಜೀವನಶೈಲಿಯೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಯುವಜನಾಂಗದವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಸ್ಲಿಮ್-ಟ್ರಿಮ್ ಆಗುವ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಾರಣ, ಏಕೆಂದರೆ ಸ್ಲಿಮ್ಮಿಂಗ್ ಪಿಲ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾನಿಕಾರಕ ಸ್ಟೆರೈಡ್ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಅರ್ಥರೈಟಿಸ್‌ಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ, ಧೂಮಪಾನ, ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಇದರ ಪ್ರಕರಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೊರಟಿವೆ.

ಅರ್ಥ್‌ರೈಟಿಸ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ನೋವುಂಟಾಗುವುದು, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದಲೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗದೇ ಇದ್ದರೆ.
- ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯರಾದಾಗ ನೋವು ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುವುದು. ಉದಾ: ನಡೆಯುವಾಗ, ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲಿಂದ ಏಳುವಾಗ, ಬರೆಯುವಾಗ, ಟೈಪ್ ಮಾಡುವಾಗ, ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಚೆಂಡೆಸೆಯುವಾಗ, ಬೀಗ ತಿರುಗಿಸುವಾಗ.



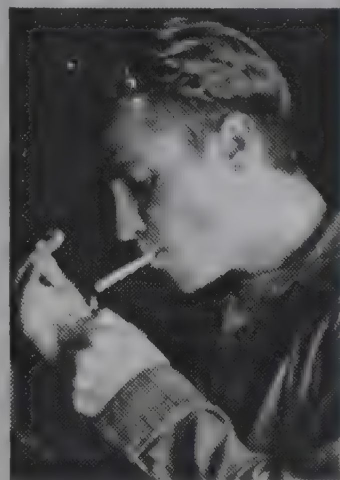
- ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಂತಾ ಗುವುದು ಅದರ ಬಳಕುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ಕೀಲಿನ ಮೇಲೆ ಊತ ಅಥವಾ ಕೆಂಪಗಾಗುವುದು.
- ನಡೆಯುವಾಗ ಕುಂಟುವುದು.
- ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವಿನ ಜತೆಗೆ ಅಕಾಲಿಕ ಜ್ವರ ಬರುವುದು.

ಅಲರ್ಜಿಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಧೂಮಪಾನ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಕೊಟ್ಟ ವರದಿಯಂತೆ, ಒಬ್ಬರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಹೊಗೆ ಬತ್ತಿಯನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ 'ಕ್ಯಾನ್ಸರ್' ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಗೂ ಈ ರೀತಿ ಬಿಡುವ ಹೊಗೆ ವಾತಾವರಣ ಮೂಲಕ ಮಾನವ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮರೋಗಾಣುಗಳು ಬರುವ ಲಕ್ಷಣ ಕೂಡಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ತಂಬಾಕು ಹೊಗೆಗೆ ಒಗ್ಗದಿರುವ ಸವಾಲಿಗೆ ಮಾನವನ ಮೇಲೆ ಬೀರುತ್ತಿರುವ ರೋಗ ಪರಿಣಾಮಗಳು: (challenge with environmental tobacco smoke exacerbates allergies) ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆ ಮೂಲಕ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾದ ಅಧ್ಯಯನ ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಹೊರಗೆಡವಿದೆ. ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು "Journal of Allergy and clinical immunology" ಯು ತನ್ನ ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ.

ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ; ಲಾಸ್ ಏಂಜಲ್ಸ್‌ನ ಡಾ. ಡೇವಿಡ್ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಹದ್ಯೋಗಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಒಬ್ಬರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಹೊಗೆ ಬತ್ತಿಯನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅವರು ಅಸಹನೀಯ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೂ ಅವರು ಹೇಳುವಂತೆ ಅಲರ್ಜಿವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಈ ರೀತಿಯ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.



ಈ ತಂಡವು ತನ್ನ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದ 19 ಜನರನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿತು ಮತ್ತು ಅವರು 'ಗೂರಲು ರೋಗ'ದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದವರಾಗಿದ್ದರು. ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೂಗಿನಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿಶೆ ಅನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು.

ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡ ಜನರು ಸುಮಾರು 2 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದರು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಹೊಗೆಬತ್ತಿಯನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಸೇದುವುದು, ಇಲ್ಲವೆ ಒಬ್ಬರೆ ಸೇದುವುದು ಕಂಡುಬಂತು. ಇದನ್ನು ಕೆಲವು ಹೊತ್ತು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಸುರಕ್ಷಣೆ ಇಲ್ಲದೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ 'ಗೂರಲು ರೋಗ' ಇರುವುದು ಕಂಡು ಬಂತು.

4 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಬಹಿರಂಗಗೊಳಿಸಿದ ವರದಿ ಎಂದರೆ, ಒಬ್ಬರು ಬಳಸಿದ ಹೊಗೆಬತ್ತಿಯನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಬಳಸಿದಲ್ಲಿ ಗೂರಲು ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಶೇ. 16.6ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಮೂಗಿನಿಂದ ಪ್ರವಹಿಸುವುದು ಕಂಡುಬಂತು ಹಾಗೂ ಮೂಗಿನಿಂದ ಬರುವ ಅಲರ್ಜಿಗಳ ಮಟ್ಟ ಶೇ. 3.3 ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳುವಂತೆ, ಒಬ್ಬರು ಬಳಸಿದ ಹೊಗೆ ಬತ್ತಿಯನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಘಟಿಸುವ ಅಪರಾಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ವಿರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೂಡ ಇದನ್ನು ತನ್ನದೇ ಆದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ಆಗುಹೋಗುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣರಾಗುವವರು ಆ್ಯಂಟಿ-ಸೋಶಲ್ ಪರ್ಸನಾಲಿಟಿ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ (ಹ್ಯ.ಪಿ.ಳಿ.)ಗೆ ತುತ್ತಾದವರು ಮಾತ್ರ. ಅಂದ ಹಾಗೆ ಈ ಎ.ಎಸ್.ಪಿ.ಡಿ. ಪರ್ಸನಾಲಿಟಿ ಡಿಸಾರ್ಡರ್‌ನ ಒಂದು ಭಾಗವೇ ಆಗಿದೆ. ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನವು ಪರ್ಸನಾಲಿಟಿ ಡಿಸಾರ್ಡರನ್ನು 3 ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದೆ. ಅವೆಂದರೆ ಎಮೋಶನಲ್ ಆರ್ ಇರ್‍ಯಾಟಿಕ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ಸ್, ಎಕ್ಸೆಂಟ್ರಿಕ್ ಆರ್ ಆಡ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ಸ್, ಆ್ಯಕ್ಷನ್ಸ್ ಆರ್ ಫಿಯರ್‌ಫುಲ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ಸ್. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಮೋಶನಲ್ ಆರ್ ಇರ್‍ಯಾಟಿಕಲ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್‌ನಲ್ಲಿ 4 ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ. ಅವೆಂದರೆ ಆ್ಯಂಟಿ ಸೋಶಲ್, ಬಾರ್ಡರ್ ಲೈನ್, ಹಿಸ್ಟ್ರಿಯಾನಿಕ್ ಹಾಗೂ ನಾರ್‌ಸಿಸ್ಟಿಕ್.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಮೂರರ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತೆ ಎಂದಾದರೂ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸೋಣ. ಸದ್ಯ ಆ್ಯಂಟಿ ಸೋಶಲ್ 'ಪರ್ಸನಾಲಿಟಿ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ ಕುರಿತಂತೆ ಅರಿಯೋಣ. ಅಂದ ಹಾಗೆ ಈ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ ಏನು, ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂಬೈನ ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಸೈಕಾಲಾಜಿಕಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಎಂಬ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನ ವೈದ್ಯೆ ಡಾ.ಪ್ರದನ್ಯಾ ಶೆಣಾಯ್ ಪತ್ರಿಕೆಯೊಂದಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ ಸಂದರ್ಶನದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ:

ಆ್ಯಂಟಿ ಸೋಶಲ್ ಪರ್ಸನಾಲಿಟಿ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ ಎಂದು ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ?



ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧದ ಘಟನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಹೊರಟಿವೆ. ಗ್ಯಾಂಗ್‌ವಾರ್ ಭಯೋತ್ಪಾದನೆಯಿಂದ ಇಂದು ಇಡೀ ವಿಶ್ವವೇ ಕಂಗೆಟ್ಟು ಹೋಗಿದೆ. ಕೆಲವರು ಇದಕ್ಕೆ ರಾಜಕೀಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಎಂದರೆ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಹೊಣೆಯಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧಕ್ಕೆ ಏನು ಕಾರಣ? ಮನೋತಜ್ಞೆ ಡಾ.ಪ್ರದನ್ಯಾ ಶೆಣೈ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಮೇಲೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣು ಹಾಯಿಸಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದರ ಉತ್ತರ ಅಡಗಿದೆ. ಆ್ಯಂಟಿಸೋಶಲ್ ಪರ್ಸನಾಲಿಟಿ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ ಅಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಳಗಾದವ. ಸಮಾಜವಿರೋಧಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗುವವ. ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಸುದ್ದಿಗೆ ಬರುವವರು ಇಂಥವರೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅರಾಜಕತೆ ಉಂಟುಮಾಡಲು ಯಾವುದೇ ಅಂಜಿಕೆ ಅಳುಕು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಎ.ಎಸ್.ಪಿ.ಡಿ.ಗೆ ಏನು ಕಾರಣ?

ಎಎಸ್‌ಪಿಡಿಗೆ ಮಹತ್ವದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅನುವಂಶಿಕತೆ ಅಂದರೆ ಜೆನೆಟಿಕ್ ಪ್ರಾಬ್ಲಂ. ಎರಡನೆಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ವಾತಾವರಣ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯನೊಬ್ಬ ಕ್ರೋಧಿತನಾಗುವುದು, ಹೊಡೆಯುವುದು, ಬಡೆಯುವುದು, ಕೆಟ್ಟಬೈಗುಳದ ಪದ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂಗತಿಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಮಗುವಿನ ಪಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡದೆ ಇದ್ದರೆ ಅವನು ಮುಂದೆ ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಬಹುದು. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ತಂದೆಯ ಕ್ರೋಧದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ನೆಪ ಹೇಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಇವೇ ಸಂಗತಿಗಳು ಮುಂದೆ ಮಗುವಿನ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡವಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಬೇಗನೇ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗ[...] ಅವರು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ನೋಡಿ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ[...] ಬೇಗನೇ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗ[...] ಮನೆಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಅರ್ಥಾತ್ ತಂದೆ ಮದ್ಯಸೇವ[...] ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಬೈಗುಳ ಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಈ ದುರ್ಗು[...] ಗಳು ಮಗುವಿನಲ್ಲೂ ತಂತಾನೇ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತ[...] ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಮಕ್ಕಳು ಮಾನ[...] ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರ ತಂ[...] ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮಗ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಸ್ವ[...] ನಾಗಿದ್ದಾನೆಂದು ಗೊತ್ತೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಪರಿ[...] ಮವೆಂಬಂತೆ ಆ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾರಹಿತವಾಗಿಯ[...] ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ಮಾನ[...] ರೋಗಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸ[...] ಮನೆಯವರ ವರ್ತನೆ ಸರಿ ಇರದೇ ಇದ್ದರೂ ಕೂ[...] ಮಗು ಹಿಂಸೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮಕ್ಕ[...] ರಿಮೋಟ್ ಕಂಟ್ರೋಲರ್ ಜತೆಗೆ ಆಟ ಆಡುತ್ತಿರುತ್ತಾ[...] ಆದರೆ ಅವರ ಈ ಕೃತ್ಯವನ್ನು ಯಾರೂ ತಡೆಯುವುದಿ[...] ಏನೂ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅದೇ ಕೃತ್ಯಕ[...] ಮಗುವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಥಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿಯ[...] ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವವರು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅವ[...] ಕಿಡಿಗೇಡಿತನದ ಕೃತ್ಯದಿಂದ ಎಷ್ಟೊಂದು ಆಕ್ರೋ[...] ಹಿಂಸೆಗಿಳಿಯುತ್ತಾರೆಂದರೆ, ಮಗು ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪ[...] ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಗುವಿನ ಮನ[...] ಮೇಲೆ ಗಾಢ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲೂ ಅನುವ[...] ಕತೆ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಸಮಾಜ ಎಷ್ಟೊಂದು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಎಂ[...] ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ?

ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾಜ[...] ಪಾತ್ರವನ್ನೂ ಕೂಡ ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾಗದು. ಹಾಗೊಂ[...] ವೇಳೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧಿಗಳನ್ನು ವಿರೋಧಿಸ[...] ಧೈರ್ಯ ಇರದೇ ಇದ್ದರೆ, ಇದರಿಂದ ಅಪರಾಧಿ[...] ಮನೋಬಲ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಪರಾಧಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತ[...] ಏಕೆಂದರೆ ಅಪರಾಧದ ಬಲದ ಮೇಲೆ ಅಪರಾ[...] ಏನನ್ನು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾನೊ, ಅದನ್ನು ತಕ್ಷಣ[...] ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ರೈಲು ಟಿಕೇಟಿಗ[...] ಸಾಲನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ನೂರಾರು ಜನರು ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಂ[...] ತಮ್ಮ ಸರದಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಗೂಂ[...] ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಜನರು ಸಾಲಿನ ನಡುವೆಯೇ ನುಗ್ಗಿ ಟಿಕೇ[...] ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯ[...] ಸಮಾಜ ಅರ್ಥಾತ್ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತವರು ಅದ[...] ವಿರೋಧಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಹಾಗಾಗುವುದಿ[...] ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಮಾಜದ ಅಪರೋ[...] ಬೆಂಬಲ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ತಾನು ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲದೆ[...] ತನಗೆ ಟಿಕೇಟು ದೊರೆತ ಬಗ್ಗೆ ಅವನಿಗೆ ಖುಷಿಯಾ[...] ತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಅವನ ಕೃತ್ಯದ [...]

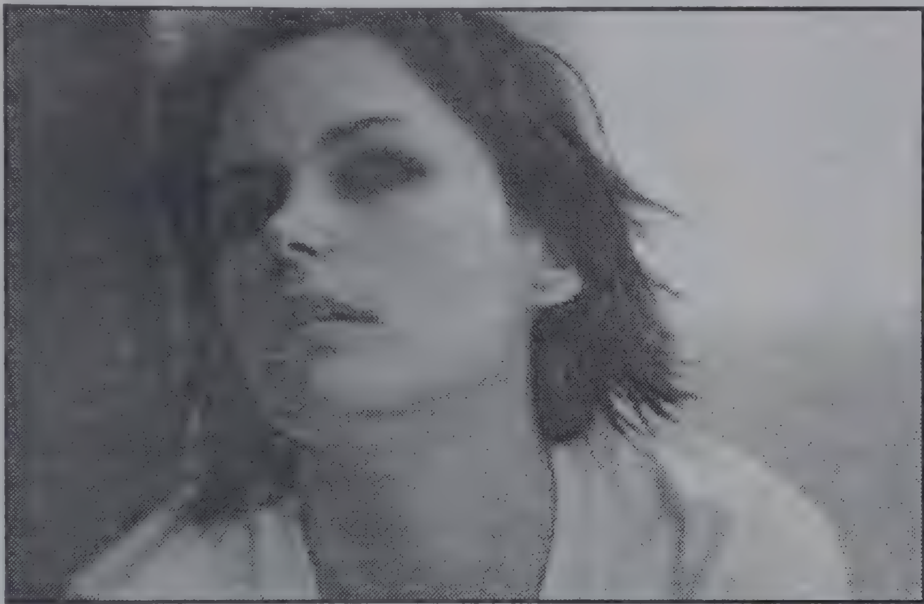
ವನಿಗೆ ದಂಡನೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂಗತಿ ಳು ಅವನ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಗಂಡ ಂಡತಿಯ ಕುರಿತಾದ ಎರಡನೆಯ ಉದಾಹರಣೆ. ರ್ವ ಕುಡುಕ ಗಂಡ ದಿನವೂ ಕುಡಿದು ಬಂದು ಂಡತಿಗೆ ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ಬಯ್ಯುತ್ತಾನೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ದರೂ ಹೆಂಡತಿ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಗೆ ಹೋಗಿ ಅವನ ರುದ್ಧ ದೂರು ಸಲ್ಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮಹಿಳಾ ಸಂಘಟನೆ ಳಲ್ಲಿ ತಕರಾರು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಂಬಂತೆ ಸಮಾಜದ ಮುಂದೆ ತನ್ನ ಗಂಡನನ್ನೇ ಹೊಗಳುತ್ತಾಳೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೆಂಬಂತೆ ಗಂಡನ ತ್ಯಾಚಾರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಕೊಲೆ ಥವಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೂ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಅನುವಂಶಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ಒತ್ತಿ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಿರುವಿರಿ. ಆದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಹೀಗೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಅಜ್ಜ-ಅಜ್ಜಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸದ್ಗುಣ ಸಂಪನ್ನ ರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರ ಹೊಟ್ಟೆ ಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳು ಅಪರಾಧಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಏನಿರಬಹುದು?

ಅನುವಂಶಿಕತೆಯ ಅರ್ಥ ಬರೀ ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಅಜ್ಜ-ಅಜ್ಜಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಹಿಂದಿನ ಹಲವು ಪೀಳಿಗೆಗಳ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೊರ ತಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಪರಾಧಿಯಾಗಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಸಂದೇಹ ರೋಗ. ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿಗೆ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ ದೆಯೇ ಸಂದೇಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜನ ತಮ್ಮ ವಿರುದ್ಧ ಮಾತನಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ವಿರುದ್ಧ ಷಡ್ಯಂತ್ರ ರಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮುಂತಾಗಿ. ಸಂದೇಹದ ಹಾಗೆ ತಿರಸ್ಕಾರ ಕೂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು ಹಿಂಸಾಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ವನನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರು ಕ್ರೋಧದಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಹತ್ಯೆ ಮಾಡುತ್ತಾರಾದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೇಕಾಗುತ್ತದೆ?

ಹತ್ಯೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಎರಡೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಂಗತಿಗಳಾಗಿವೆ ಹಾಗೂ ಇವುಗಳ ಕಾರಣಗಳೂ ಕೂಡ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿವೆ. ಮೊದಲು ಹತ್ಯೆ ಅಥವಾ ಕೊಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡೋಣ. ಹತ್ಯೆ ಮಾಡುವ ಭಾವನೆ ಕೆಲವರ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವ ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾರ ಜೀವವನ್ನಾದರೂ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸಂದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂದೇಹದ ಸ್ವಭಾವವಿರುವವರು ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಮುಗ್ಧ ಜನರ ಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಂದೇಹದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಮಿದುಳಿನ ರಸಾಯನ ಅಸಮತೋಲನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವರು ಸಂಯಮ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಜನರಂತೂ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಅಪರಾಧಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವ ರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಗ್ಯಾಂಗ್‌ಸ್ಟರ್. ಅವರಿಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದು, ಗಾಯಗೊಳಿಸು ವುದು ಹಾಗೂ ರಕ್ತಪಾತದ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಆಗಿ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ತಾವು ಮಾಡಿದ್ದೇ ಕೆಲಸ. ಆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಅಡ್ಡ ಬರುವುದನ್ನು ಅವರು ಖಂಡಿತ ಸಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕ-ಚಿಕ್ಕ ಮಾತುಗಳಿಗೂ ಅವರು



ತಾಳ್ಮೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಇದು ಪುರಸ್ಕಾರದಂತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ತಪ್ಪನ್ನು ಅವರು ಎಂದೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ತಾವು ಮಾಡಿದ್ದೆಲ್ಲ ಸರಿ ಎಂದೇ ಅವರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಪರಿವೆಯೇ ಅವರಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಕುರಿತಂತೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ವಿವರ. ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಡಿಪ್ರೆಷನ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾದ ಜನರು ಈ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾದವರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಕೂಡ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ನಿದ್ರೆಯೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಬಂದರೂ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ. ಅವರು ಸದಾ ಒಂಟಿತನದಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆದು ಹೋಗಿರುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಈ ಉದಾಸೀನತೆಯನ್ನು ಅವರು ರೋಗದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ಭಾವಿಸುವು ದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಸಾಯನ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅನುವಂಶಿಕತೆಯನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಎಷ್ಟೋ ರೈತರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವರು ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಜತೆ ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಖಿನ್ನರಾಗಿ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮದ್ಯದ ನಶೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೆಲ್ಲದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ದೋಷಿ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ ಅವರ ಉದಾಸೀನತೆ, ಖಿನ್ನತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಒಂದು ದಿನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಸುದ್ದಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂದ ಹಾಗೆ ಕೆಲವು ಜನರು ಹೀಗೂ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹಾಗೇನೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ತೆರನಾದ ಡಿಸಾರ್ಡರನ್ನು ನಾವು 'ಬಾರ್ಡರ್ ಲೈನ್ ಪರ್ಸನಾಲಿಟಿ ಡಿಸಾರ್ಡರ್' ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಈ ತೆರನಾದ ಜನರು ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕಿ ತಮಗೆ ಬೇಕಿದ್ದನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಇವರು ಕೈಗಳ ನರಗಳನ್ನು ಕಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಸೌಮ್ಯ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಬಯಸಿದಂತೆಯೇ ಆಗಬೇಕು. ದೌರ್ಭಾಗ್ಯದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅವರ ಈ ಪ್ರಯತ್ನ ಯಶಸ್ವಿಯೂ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಅವರು ಸಾವಿನ ದವಡೆಗೆ ಸಿಲುಕಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಯಾರದೇ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದಲಿಸಲಾಗದು. ಅಲ್ಪಿಷ್ಟು ಪರಿವರ್ತನೆ ತರಬಹುದು ಅಷ್ಟೇ. ಮಕ್ಕಳಿರುವಾಗ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇದು 12-13ನೇ ವಾಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಭಾವ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭವಾಗಿ, ಅದು 15-16 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸಿಕ್ಕರೆ ಅವರ ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಅಪರಾಧಗಳಿಗೆ ಟಿ.ವಿ. ಕೂಡ ಜವಾಬ್ದಾರವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತೀರಾ? ಏಕೆಂದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ದೃಶ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಕೊಲೆಯ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಓದುವುದರಿಂದ, ನೋಡುವುದರಿಂದ, ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಅಂತಹ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಕೊಲೆಗಾರನಾಗಲು ಇದು ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದು. ಕೆಲವು ಜನರು ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಳಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯವಲ್ಲ. ಯಾವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಿಂಸೆಯ ದೃಶ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅವು ಹಿಂಸೆಯ ಹೊಡೆದಾಟದ ದೃಶ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸವು. ಎಂತಹದೇ ಆ್ಯಕ್ಷನ್ ಸಿನಿಮಾ ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಕಾರ್ಟೂನ್ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದರಲ್ಲೇ ಮಗ್ನರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಹಿಂದಿನ ಕಾರಣ ಅವರ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಷ್ಟೇ ಏಕೆ ನಾವೂ ಕೂಡ ಹಾಗೆಯೇ. ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವದ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಕ್ಕುದಾದ ಸಿನಿಮಾವನ್ನೇ ನೋಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಿಂದ ಬರುವಂಥವು. ಮನುಷ್ಯತ್ವದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಯಾರೂ ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ ಹಾಕಲು ಆಗದು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆ?

ಅಂದಹಾಗೆ, ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡಬಹುದು ಅಷ್ಟೆ. ಒಂದು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ 12-13ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಭಾವ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ 15-16ನೇ ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಇದು ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರ ಸಮಾಜವಿರೋಧಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಬಹುದು. ಇದರ ತಿಳುವಳಿಕೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ಇರಬೇಕು.

ಆಹಾರ-ಆಚರಣೆ ಕೂಡ ಪರ್ಸನಾಲಿಟಿ ಡಿಸಾರ್ಡರ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆಯೇ? ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಿಂಸೆಗೆ ಇಳಿಯಬಹುದೆ?

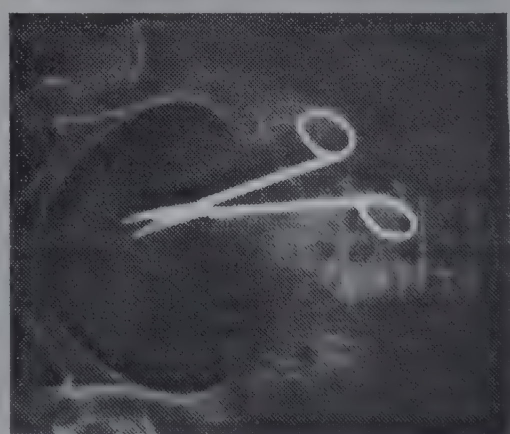
ನಾನ್‌ವೆಜ್ ಅಥವಾ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಿಂಸಾಚಾರಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಬಹುದು ಎಂದು ನನಗನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹತ್ಯೆ ಮಾಡುವವ ಆ್ಯಂಟಿ ಸೋಶಲ್ ಪರ್ಸನಾಲಿಟಿ ಡಿಸಾರ್ಡರ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಪ್ರಾಣಿ-ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಸಂಹಾರ ಮಾಡುವವರ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕಾರದ ಭಾವನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ತಾವು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಗಳೆಂದು ಅವರಿಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ಅವರು ಹೊರಗಂತೂ ಮಾಡಿಯೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೆಂಡತಿ-ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೂ ಅನ್ಯಾಯ-ಅತ್ಯಾಚಾರ ಮಾಡಲು ಅವರು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಮಾಜದಲ್ಲಾಗುವ ಅಪರಾಧಗಳ ನೇರ ಸಂಬಂಧ ಮನಸ್ಸಿನ ಜತೆ ಇದೆ. ಓರ್ವ ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞರಾಗಿ ನೀವು ಜನರಿಗೆ ಏನು ಸಲಹೆ ನೀಡಬಯಸುವಿರಿ? ಅದರಿಂದ ಸಮಾಜವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಪರಾಧಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು.

ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳೇ ನಾಳಿನ ಭವ್ಯ ನಾಗರೀಕರು. ಹೀಗಾಗಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಹಾಗೂ ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಗು-ಹೋಗುಗಳ ಬಗ್ಗೆಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಮಗು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕುಂಟು ನೆಪ ಹೇಳಿ ತಂದ ತಾಯಿಗಳನ್ನು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬ್ಲ್ಯಾಕ್‌ಮೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು 'ಕಂಡಕ್ಟ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್' ಎಂ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ಅತಿಯಾ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತೋ, ಅವರೇ ಮುಂದೆ 'ಆ್ಯಂ ಸೋಶಲ್ ಪರ್ಸನಾಲಿಟಿ ಡಿಸಾರ್ಡರ್' ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಸಕಾಲ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಮನೋತಜ್ಞ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಟ್ಟ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಮ ಏನಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಅದನ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿ, ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ತಿದ್ದಿ ಬುದ್ಧಿ ಹೇ ಹೊಡೆಯುವುದು-ಬಡಿಯುವುದು ಯಾವುದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ.

ಮರೆಗುಳಿ ಸರ್ಜನ್‌ಗಳಿಗಾಗಿ!

ಆಪರೇಷನ್ ನಡೆಸಿದ ವೈದ್ಯರು ಮರೆತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾ ಎಂಬುದು ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿ ನೋಡಲು ತಮಾಷೆ. ಆದರೆ ನಿಜಜೀವನದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಪಾಲಿಗೆ ಭಯಾನ ದುಸ್ವಪ್ನ! ಪ್ರತಿ ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯ ದೇಹದೊಳ ಯಾವುದೋ ಉಪಕರಣವನ್ನೋ, ಹತ್ತಿಯನ್ನೋ ಬಿಟ್ಟು ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿಬಿಡುತ್ತಾರೆಂಬುದು ಸರಾಸರಿ ಲೆಕ್ಕಾಚಾ



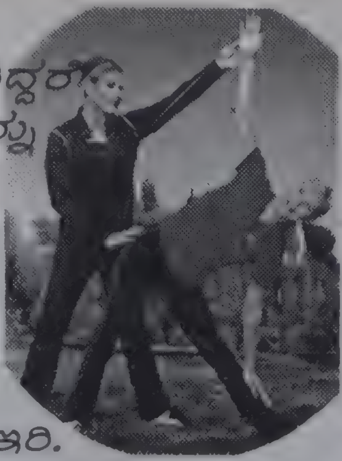
ಇದು ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ರೋಗಿ ಇಬ್ಬರ ಪಾಲಿಗ ತಲೆನೋವಿನ ವಿಚಾರವೇ! ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಉಳಿದುಹೋದ ವಸ್ತು ರೋಗಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ದೈಹಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದು; ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗು ಸಾಧ್ಯತೆ ತೀರಾ ಹೆಚ್ಚು. ಆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದ ಸರ್ಜನ ಅನ್ನು ಕೋರ್ಟಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತಿಸಿದರೆ ಲಕ್ಷಾಂತ ರೂಪಾಯಿ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಲೆಕ್ಕದ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ತಲೆನೋವೇ.

ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದಲ್ಲಿರು ಸ್ಟ್ಯಾನ್‌ಫೋರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಅರಿವಳಿಕೆ ಶಾಸ್ತ್ರ ಅಲೆಕ್ಸ್ ಮಕಾರಿಯೋ ಹೊಸದೊಂದು ಐಡಿಯಾವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಶಾಪಿಂ ಮಾಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಹಕರು ಬಿಲ್‌ಕೊಡದೆ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಹೋದರೆ ಗೊತ್ತಾಗಲಿ ಎಂದು ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ರೇಡಿಯೊ ಫ್ರೀಕ್ವೆನ್ಸಿ ಐ.ಡಿ.ಟ್ಯಾಗ್‌ಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿರುತ್ತಾರಲ್ಲ? ಅಂಥದ್ದೇ ಟ್ಯಾಗ್‌ಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸು ಉಪಕರಣಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಹತ್ತಿಗೂ ಅಂಟಿಸಬೇಕೆಂಬುದು ಅವರ ಸಲಹೆ. ಆಗ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತ ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತು ಉಳಿದು ಹೋದರೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಡಿಟೆಕ್ಟರ್‌ಗಳು ಅಲಾರಾಂ ಬಾರಿ ಎಚ್ಚರಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಅಲೆಕ್ಸ್‌ರ ವಿಧಾನ ಸಾಕಷ್ಟು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಟ್ಯಾಗ್‌ಗಳು 25 ಪೈಸೆ ನಾಣ್ಯದಷ್ಟು ದೊಡ್ಡನಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಳು ಎಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕವಿರುತ್ತವೆಂದರೆ ಅಷ್ಟು 'ದೊಡ್ಡ' ಟ್ಯಾಗನ್ನು ಹಚ್ಚುವು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಪಿಟ್ಸ್‌ಬರ್ಗ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸು ಕಂಪನಿಯಾದ ಕ್ಲಿಯರ್‌ಕೌಂಟ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸಲ್ಯೂಷನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕಿರುಗಾತ್ರದ ಟ್ಯಾಗ್‌ಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸ ಯತ್ನ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅದು ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ನಂತರ ಮರೆಗುಳಿ ಡಾಕ್ಟರು, ಭಯಭೀತ ರೋಗಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಚಿ ಇರಲಾರದು!

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ

ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಿದ್ದರೆ ಜೀವನ ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಒಪ್ಪುತ್ತೀರಿ. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಜೀವನವನ್ನು ಸಮತೋಲನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇರಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರಿ.



ಡಿಟಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ

ದೇಹದ ವಿಷಕಾರಿ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು 'ಡಿಟಾಕ್ಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ -ತಿಂಡಿ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಖಾಂತರ ದೇಹದ ವಿಷಕಾರಿ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಆಗುವಂತಹ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಹಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಷಕಾರಿ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿದರೆ ಬರೀ ದೇಹಕ್ಕಷ್ಟೇ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ದೊರಕದೆ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಸಹ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮೂಡ್ ಸರಿಯಾಗಿಡುವ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. 10 ದಿನಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಸಲ (ಅಂದರೆ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಮೂರು ಬಾರಿ) ಬರೀ ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಯನ್ನಷ್ಟೇ ಸೇವಿಸಿ. ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ಅದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿ ತಿಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೀರಿನ ಜೊತೆಗೆ ಇಲ್ಲವೆ, ಹರ್ಬಲ್ ಟೀ ಜೊತೆಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಸುಗಮವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇವು ವಿಷಕಾರಿ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಿನರಲ್, ವಿಟಮಿನ್ ಹಾಗೂ ನಾರಿನಂಶದಂತಹ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಘಟಕಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಲಿಂಬೆಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ದಿನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ. ಇದು ಕರುಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಸೌಮ್ಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೂಡ ಕೇಳಿ.

ಡಿಟಾಕ್ಸ್‌ಗಿಂತ ಒಂದು ದಿನ ಮುಂಚೆ

ಡಿಟಾಕ್ಸ್ ಅನುಸರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದೆರಡು ಮೊದಲು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಹಗುರವಾಗಿರಲಿ. ಮಾಂಸಾಹಾರ, ಹೆಚ್ಚು ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಮದ್ಯ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಬೇಗನೇ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಡಿಟಾಕ್ಸ್‌ನ ಒಂದು ದಿನದ ಬಳಿಕ

ಡಿಟಾಕ್ಸಿಕೇಶನ್ ಬಳಿಕ ಹೆಚ್ಚು ಭಾರ ಎನ್ನಿಸುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲೇಬೇಡಿ.



ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಡ

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಡಿಟಾಕ್ಸಿಕೇಶನ್ ಕೈಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ.

- ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಬಳಿಕ ತಕ್ಷಣವೇ
- ನೀವು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ

ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ

- ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಟಾಕ್ಸಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ.
- ತಾಜಾ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ.
- ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು, ಸಿಹಿ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇಬೇಡಿ.
- ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಸೇವಿಸಿ.
- ಹೆಚ್ಚು ಚಹ-ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.

ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ

ಆಹಾರ

ನೀವು ಯಾವ ಸೇವಿಸಬೇಕೆನ್ನುತ್ತೀರೋ, ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್, ಮಿನರಲ್, ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು. ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಒಂದು ದಿನದ ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆ 6 ಗ್ರಾಂಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗದೇ ಇರಲಿ.

ವ್ಯಾಯಾಮ

ದಿನಕ್ಕೆ 20 ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಿ. ವಾರದಲ್ಲಿ 5 ದಿನಗಳ ಕಾಲವಾದರೂ ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.

ತೂಕ ಅಳೆಯಿರಿ

ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇಲ್ಲ, ಆದರೆ ನೋಡಲು ನೀವು ಭಾರಿ ಸ್ಥೂಲದೇಹಿಗಳಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಆರಂಭವಾಗಲಿ. ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಒಂದು ಸಂಗತಿ ಗಮನದಲ್ಲಿರಲಿ. ಮಹಿಳೆಯರ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆ 35 ಅಂಗುಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಾರದು ಹಾಗೂ ಪುರುಷರು 40 ಅಂಗುಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರಬಾರದು.

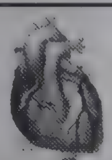
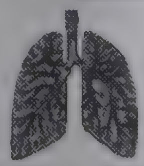
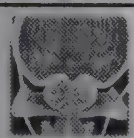
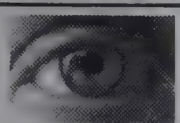
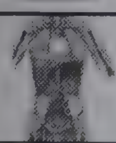
ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ

ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರಾಗಿದ್ದರೆ ಅವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಜೊತೆಗೆ ಕಾಫಿ-ಟೀ ಸೇವನೆ ಕೂಡ ಅತಿಯಾಗದಿರಲಿ.

ಒತ್ತಡವನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಿ

ಯಾವುದಾದರೂ ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸ ಹೊಂದಿ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಿ. ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ

ನಿಯಮಿತ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಿ

ಅಂಗ	ಪರೀಕ್ಷೆ	ವಯಸ್ಸು/ಯಾವಾಗ
ಹೃದಯ 	ಈಸಿಜಿ, ಲಿಪಿಡ್ ಪ್ರೊಫೈಲ್ (ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ) ಹಾಗೂ ಟ್ರೆಡ್‌ಮಿಲ್ ಟೆಸ್ಟ್	30ರ ಬಳಿಕ ಪುರುಷರು ಹಾಗೂ 40ರ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.
ಶ್ವಾಸಕೋಶ 	ಎದೆಯ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ, ಪಲ್ಮನರಿ ಫಂಕ್ಷನಲ್ ಟೆಸ್ಟ್ (ಇದನ್ನು ಟಿ.ಬಿ, ನ್ಯುಮೊನಿಯಾ, ಲಂಗ್ಸ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಪಾಶಿಸಲು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ)	40ಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರು 2 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ ಹಾಗೂ 40ರ ಬಳಿಕ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.
ಕಿಡ್ನಿ ಮತ್ತು ಬ್ಲ್ಯಾಡರ್ 	ಯೂರಿನ್, ಬ್ಲಡ್ ಯೂರಿಯಾ, ಸಿರಮ್ ಕಿರೊಟಿನ್ನೆನ್, ಸಿರಮ್ ಯೂರಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್	ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರು 40ಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಹಾಗೂ ಆ ಬಳಿಕ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ
ಕರುಳು 	ಲೀವರ್ ಫಂಕ್ಷನ್ ಟೆಸ್ಟ್, ಹೆಪೆಟೈಟಿಸ್, ಸಿರೊಸಿಸ್, ಜಾಂಡಿಸ್ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ	ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರು 40ಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಹಾಗೂ 40ರ ಬಳಿಕ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ
ಹಾರ್ಮೋನಲ್	ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ಸ್ಟಿಮ್ಯುಲೇಟಿಂಗ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಥೈರೈಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ	30ರ ಬಳಿಕ ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ
ಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆ 	ಮೆಮೊಗ್ರಫಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಟ್ಯೂಮರ್‌ನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.	40ರ ಬಳಿಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.
ಮೂಳೆ 	ಬೋನ್ ಡೆನ್‌ಸಿಟೊಮೆಟ್ರಿ (ಆಸ್ಟಿಯೊ ಪೊರೊಸೆಸ್‌ನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ) ಸಿರಮ್ ಟೆಸ್ಟ್, ಸಿರಮ್ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಫಾಸ್ಪರಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ.	40ರ ಬಳಿಕ ಮಹಿಳೆಯರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ, ಸಿರಮ್ ಪರೀಕ್ಷೆ 30ರ ಬಳಿಕ ಪುರುಷರು ಹಾಗೂ 40ರ ಬಳಿಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ 	ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಸ್ಪೆಶಿಫಿಕ್ ಆ್ಯಂಟಿಜನ್‌ಗಾಗಿ	50ರ ಬಳಿಕ ಪುರುಷರು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
ಕಣ್ಣು 	ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಾದ ಗ್ಲೂಕೋಮಾ, ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ರೋಗಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.	ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾಗೂ ಪುರುಷರು 30ರ ಬಳಿಕ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಕಣ್ಣಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
ಕಿವಿ 	ಆಡಿಯೊಮೆಟ್ರಿ (ಆಲಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ)	ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು 50ರ ಬಳಿಕ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
ಇಮ್ಯುನ್ ಸಿಸ್ಟಂ 	ಎಚ್.ಐ.ವಿ.ಟೆಸ್ಟ್	ಈಚೆಗಷ್ಟೇ ನೀವು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ರಕ್ತ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ
ರಕ್ತ 	ಬ್ಲಡ್ ಟೆಸ್ಟ್ (ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಸೋಂಕು, ರಕ್ತಹೀನತೆ ವಿಟಾಮಿನ್ ಮತ್ತು ಮಿನರಲ್‌ಗಳ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು)	40ರ ತನಕ ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಹಾಗೂ 40ರ ಬಳಿಕ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
ಹೊಟ್ಟೆ, ಕರುಳು ಹಾಗೂ ಗುದನಾಳ 	ಜಠರದ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್, ಸಿಸ್ಟ್, ಸ್ಟೂಲ್ ಆಸಲ್ಟ್ ಬ್ಲಡ್‌ಗಾಗಿ (ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಹಿಮೊರೈಡ್ ಹಾಗೂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಸ್ಕ್ರೀಮಿಂಗ್‌ಗಾಗಿ)	ಮೊದಲ ಟೆಸ್ಟ್‌ನ್ನು 40ಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಹಾಗೂ ಆ ಬಳಿಕ ಪ್ರತಿವರ್ಷ. ಸ್ಟೂಲ್ ಹಾಗೂ ಆಕಲ್ಟ್ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ 50ರ ಬಳಿಕ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

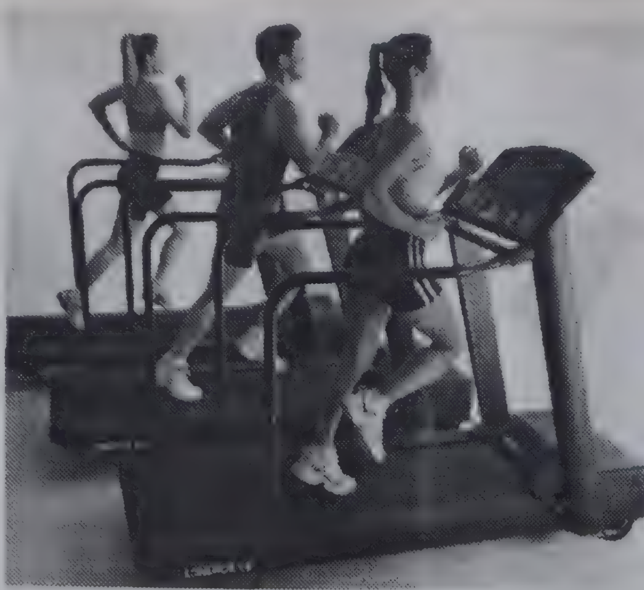
ರ್ರ ಉತ್ತಮವೇ. ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ, ಕುಟುಂಬದವರ ೆ ಒಂದಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಸುತ್ತಾಡುವುದು ಕೂಡ ಒತ್ತಡ ಾರಣೆಯಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಿಟ್ಟು, ್ನತೆ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿ, ಅವನ್ನು ಾರಿಸುವವರ ಬಳಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೇಳಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ದ್ರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಂದ ಬೆಳಕು ಇರಲಿ. ಂತತೆಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡಿ. ಇದರಿಂದ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆ ಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಗಮನದಲ್ಲಿರಲಿ:

ಈ ಹವಾಮಾನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಮನ ಕೊಡುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಳೆಗಾಲ ಲ್ಲಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್, ಟೈಫೈಡ್ ಹಾಗೂ ಮಲೇರಿಯಾ ಂತಹ ರೋಗಗಳು ಬಹುಬೇಗ ಪಸರಿಸುತ್ತವೆ.

ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರು ಸೇವಿಸಿ. ರಸ್ತೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಮಾರುವ ಹಣ್ಣು, ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲೇಬೇಡಿ.

ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ.



ರೋಗದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ:

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಯುವಜನರು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಹೈಪಟೈಟಿಸ್ ಎ: ವರ್ಷದಲ್ಲಿ 2 ಸಲ ಆರು ತಿಂಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ: ವರ್ಷದಲ್ಲಿ 3 ಸಲ ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವರ್ಷದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಹಾಗೂ ಆರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ.

ಟೈಫಾಯಿಡ್: ಮೂರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ.

ಚಿಕನ್‌ಫಾಕ್ಸ್: ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಚಿಕನ್‌ಫಾಕ್ಸ್ ಬರದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಡಿಫ್ತೀರಿಯ ಹಾಗೂ ಟೆಟನೆಸ್: 10 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ.

ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್: ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ವಾಸಿಸುವವರು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಮಾತ್ರ 3 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಯೆಲೊ ಫೀವರ್ ಹಾಗೂ ಜಪಾನಿ ಇನ್‌ಸಿಫೆಲೈಟಿಸ್:

ಹಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ದೂರ ಪ್ರವಾಸ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಿರಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ●

ಯಾವ ಔಷಧಿ - ಎಂತಹ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ

ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಯಿಚ್ಛೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಸೇವಿಸಲ್ಪಡುವ ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತಪ್ಪಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾದಲ್ಲಿ ಆದರಿಂದ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಮಹತ್ವದ ಮಾಹಿತಿ :

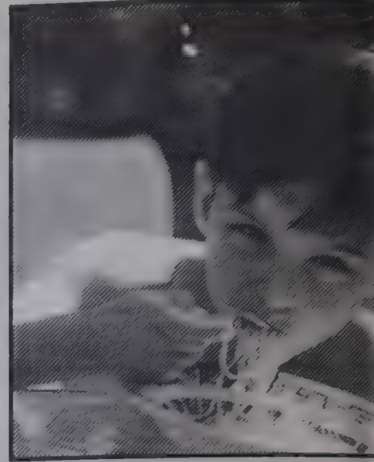
ಇಬೂಪ್ರೊಫೆನ್ : ಈ ನೋವು ನಿವಾರಕದ ಬಳಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಭಾರೀ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬಾವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸೀಟಿ ಊದಿದಂತೆ ಧ್ವನಿ ಬರಬಹುದು. ತಲೆ ಸುತ್ತಿದಂತಾಗುವಿಕೆ, ತಲೆನೋವು, ನಿದ್ರೆಮಂಪರು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿದಂತಾಗುವಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಡಯರಿಯಾ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಎದೆ ಉರಿ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಸರ್ ಮುಂತಾದವುಗಳ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನೆಪ್ರೊಕ್ಸೆನ್ : ಇದು ಊತ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಇಬೂಪ್ರೊಫೆನ್‌ನಂತೆಯೇ ಉಂಟಾಗುವುದರ ಜತೆ ಜತೆ ಬೇರೆ ಕೆಲವು ರಿಯಾಕ್ಷನ್‌ಗಳು ಕೂಡ ಇವೆ. ಫ್ಲುಯಿಡ್ ರಿಟೆನ್ಷನ್ ಅಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಜಮೆಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಕರುಳಿನಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗುವಿಕೆ, ಅಲ್ಸರ್, ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ತಲೆಸುತ್ತು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.

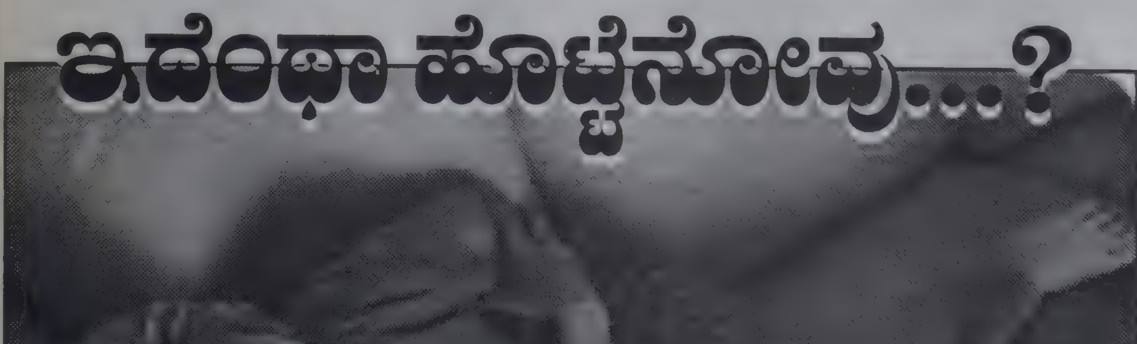
ನಿಮೆಸುಲೈಡ್ : ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಯಾಗಿದ್ದು ಇದು ಬಹುಬೇಗನೇ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದರಿಂದ ವೈದ್ಯವಲಯದಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಗಳಿಸಿದೆ. ಇದರ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದಾಗಿ ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳೆಂದರೆ, ಎದೆ ಉರಿ, ತಲೆಸುತ್ತು ಉಂಟಾಗುವಿಕೆ, ಡಯರಿಯಾ, ರ್‍ಯಾಶ್, ತುರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ನಿದ್ರೆ ಮಂಪರು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಬರುವುದು, ಇಡೀ ದೇಹ ಬೆಂಕಿಯ ಹಾಗೆ ಉರಿದಂತಾಗುವುದು, ಗಾಬರಿ, ತಳಮಳ, ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಕರುಳಿನ ಕಿಣ್ವಗಳ ಹೆಚ್ಚಳ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಡಿಕ್ಲೊಫೆನೆಕ್ : ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲುಗೊಳಿಸಿ, ಕೀಲುಗಳ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಔಷಧಿ ಇದಾಗಿದೆ. ಇದರ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳೆಂದರೆ - ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು, ಹೃದಯ ಮಿಡಿತ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ದೇಹ ಬೆವರಿನಿಂದ ತೊಯ್ದುಹೋಗುವುದು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರ ಉಂಟಾಗುವಿಕೆ, ತ್ವಚೆ ಕೆಳಭಾಗದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ತುಂಡರಿಸುವಿಕೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುವುದು, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ದುಃಸ್ವಪ್ನ, ನಡುಕ ಹಾಗೂ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಮರೆಯುವುದು, ಮಾನಸಿಕ ದುಷ್ಪಭಾವ, ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ಊತ, ತ್ವಚೆ, ನಿರ್ಜೀವ ರೂಪ ತಳೆದು ಹೊಸ್ತಳೆಯಾಗಿ ಬೀಳುವುದು ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಊತ, ಕಣ್ಣುಗಳ ಮುಂದೆ ದುಂಡಗಿನ ವಸ್ತುಗಳು ತೇಲಿದಂತೆ ಕಂಡುಬರುವುದು, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮೂತ್ರ ಉಂಟಾಗುವಿಕೆ, ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಮೂತ್ರ ತಯಾರಾಗುವಿಕೆ, ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬರುವುದು, ನಪುಂಸಕತೆ ಉಂಟಾಗುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯಿಂದ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ಇವು ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳವಾಗಿವೆ. ಈ ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಹದ್ದು, ಗಿಡುಗದಂತಹ ಪಕ್ಷಿಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿವೆ. ●

ನೀವು ಎಂತೆಂಥದ್ದೋ- ಏನೇನೋ ತಿಂದು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೀರಾ? ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಕೊರತೆ ಆಗಿದೆಯೆ? ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಅನ್ನಿಸಿದಾಗ ಎಷ್ಟೋ ಸಲ, ಯಾವಾಗ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ಗೊತ್ತೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಆದರೆ ಇದರರ್ಥ ಅದನ್ನು ಮೌನವಾಗಿ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕೆಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಹಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮುಂದುವರೆದಿದ್ದರೆ, ಆ ಕುರಿತಂತೆ ಹಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದು ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ, ತ್ವರಿತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ.



ಇದೆಂಥಾ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು...?



ಸೌಜನ್ಯಳಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಆರಂಭವಾದಾಗ ಅವಳಿಗೆ 15 ವರ್ಷ. ಆಗ ಅವಳಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಮುರಿತದೊಂದಿಗೆ ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡದ ಅನುಭೂತಿಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ 20 ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ಅವಳು ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಈಗಲೂ ಅವಳಿಗೆ ಆಗಾಗ ಈ ನೋವು ಸತಾಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅವಳು ಅದೆಷ್ಟೋ ಸಲ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಚೆಕ್‌ಅಪ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಆದರೆ ನೋವು ಹೇಗಿತ್ತೋ ಹಾಗೆಯೇ ಇದೆ. ಅವಳು ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ, "ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯೇ ಒಡೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅನುಭೂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ". ವೈದ್ಯರು ಕೂಡ ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಯಾವುದೇ ನಿಶ್ಚಿತ ಸಲಹೆ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ.

ಸೌಜನ್ಯಳಿಗೆ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಅದರಲ್ಲೂ ಅಣಬೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಂದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈಗ ಅವಳು ತನ್ನ ಮೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಕೂಡ ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತಿದ್ದಾಳೆ, ಆದಾಗ್ಯೂ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಅವಳಿಗೆ ತೀವ್ರ ಬೆವರು ಬರುತ್ತದೆ. ಅವಳು ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ, "ನನ್ನ ನೋವು ಎಷ್ಟು ಅಸಹನೀಯವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆಂದರೆ, ಸತ್ತೇ ಹೋಗಬೇಕು ಅನ್ನಿಸುತ್ತೆ"

ಕೇವಲ ಸೌಜನ್ಯಳೊಬ್ಬಳೆ, ಈ ನೋವಿನ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಹಿಂಸೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವಳ ಹಾಗೆಯೇ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ನೋವು ಎಷ್ಟೊಂದು ತೀವ್ರ ಹಾಗೂ ಭಯಾನಕವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದರೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಕೆಲಸ ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬದುಕು ಎರಡರ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ಕುಸಿದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಗೋಡೆಯ ಆಸರೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾಂಪ್ಸ್ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಏನಾದರೂ ತಿಂದ ಬಳಿಕ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬಿ ಬೆಲ್ಟ್ ಕಳಚಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ, ಇದು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಯೋ ಅಥವಾ ಫುಡ್ ಪಾಯ್‌ಸನಿಂಗ್ ಎಂಬುದು ನಿಮಗ್ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಬೇಕು ?

ಫುಡ್ ಪಾಯ್‌ಸನಿಂಗ್

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು 6-12 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಯಾರು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿರುತ್ತಾರೊ, ಒಂದು ಸೀಮಿತ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಅಥವಾ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗುವಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಸಮಾನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತ[...] ಎಂದೇನೂ ಹೇಳಲಾಗದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾ[...] ಸಾಲ್ಮೋನಿಲಾ, ಈ ಕೋಲಿ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ತೆರನಾ[...] ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಿಂದ ಆಹಾರ ವಿಷಕಾರಕ ಅಥವ[...] ಪಾಯ್‌ಸನಿಂಗ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ[...]ಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯದೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ[...] ಅಥವಾ ಹಸಿ ಮಾಂಸದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದ ಕಟಿಂ[...] ಬೋರ್ಡನ್ನು ರೋಗಾಣು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸದ[...] ಇರುವುದರಿಂದ ಈ ತೆರನಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ[...] ತಿನ್ನುವ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವ ವಸ್ತುಗಳನ[...] ಸೋಂಕುಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಫುಡ್ ಪಾಯ್‌ಸನಿಂಗ್[...] ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಲೆಸುತ್ತು, ವಾಂತಿ, ಬೇ[...] ಮುಂತಾದವು ಸೇರಿವೆ. ಇದರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಲಕ್ಷಣ[...] ತೀವ್ರತೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಎಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಮಾ[...]ದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು?

ಫುಡ್ ಪಾಯಿಸನಿಂಗ್ ಆದಾಗ ಹೆಚ್ಚ[...] ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ನೀರ[...] ಸಾಕಷ್ಟು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ವಾಂತಿ ಹಾಗ[...] ಭೇದಿಯ ಮುಖಾಂತರ ದೇಹ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ[...] ವೈರಸನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯಿ[...] ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪಾಯವೆಂದ[...] ದೇಹದಿಂದ ಈ ವೈರಸ್‌ನ್ನು ಹೊರಹೋಗುವ[...] ಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ನೀರಿನ ಅ[...] ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕ[...] ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಭೇದಿ ದೀರ್ಘ[...] ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆದರೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ[...] ಭೇಟಿಯಾಗಿ.

ಡಿಸ್‌ಪೆಪ್ಸಿಯ (ಅಪಚನ)

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರನೋ[...] ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಎದೆಯ ಎಲುಬುಗಳು ಮ[...] ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳಲ್ಲೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಸರ್ ಹಾಗೂ

ರೋಗದ ಕುರಿತಂತೆ ಜನರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ ಇದೆ. ಡಿಸ್‌ಪೆಪ್ಸಿಯಾ ಇದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಏನಾದರೂ ತಿಂಡಿ ತಿಂದಾಗ ಈ ನೋವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಲ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧ. ಅಲ್ಸರ್ ಇದ್ದಾಗ ಏನೂ ತಿನ್ನದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು.

ಲಕ್ಷಣಗಳು; ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎಡ ಹಾಗೂ ಬಲ ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳ ನಡುವೆ ಮತ್ತು ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಬೋನ್‌ನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೌಮ್ಯ ನೋವು ಎನಿಸುವುದು ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ನೋವು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇರಬಹುದಾಗಿದೆ.

ನಿರ್ವಹಣೆ ಹೇಗೆ?: ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ. ಅವರು ನಿಮಗೆ ಔಷಧಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತಮತ್ತು ಮಸಾಲೆ ಮುಕ್ತ ಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಗಾಲ್‌ಸ್ಟೋನ್ : (ಪಿತ್ತಕಲ್ಲು): ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಕಲ್ಲುಗಳು ಗಾಲ್‌ಬ್ಲಾಡರ್‌ನಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಸ್ಥೂಲ ದೇಹಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ವಂಶ ಪರಂಪರಾಗತವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಇದರಲ್ಲಿ ನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತಾಶಯ ಇರುವ ಕಡೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೊಂಟ ಹಾಗೂ ಭುಜಗಳ ತನಕವೂ ತಲುಪಬಹುದು. ಈ ನೋವು ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮೊಮ್ಮೆ ಈ ರೋಗದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ತಲೆಸುತ್ತಿ ಬಂದಂತಾಗಬಹುದು ಹಾಗೂ ವಾಂತಿ ಆಗಬಹುದು. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಕಾಮಾಲೆ ಸಹಾ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕಣ್ಣುಗಳ ಬಿಳಿ ಭಾಗ ಹಳದಿ ವರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿರ್ವಹಣೆ ಹೇಗೆ? ಈ ರೋಗ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರು ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ, ಅದರಿಂದ ಪಿತ್ತ ಕಲ್ಲುಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತವೆ ಇಲ್ಲವೆ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿ ಅವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ನೋವು

ಇದು 20 ರಿಂದ 45 ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗ. ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ತೊಂದರೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಡೈಜೆಸ್ಟಿವ್ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ.



ಆಗ ನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೆ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಸಿವಿಸಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಂಥದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಇದರ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು; ಇದರಲ್ಲಿ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹೊಟ್ಟೆ ಮುರಿತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಭೇದಿಯ ಹಾಗೂ ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ತಕರಾರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಅನಿಯಮಿತ ತನ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯಿಂದ ಈ ನೋವಿನಿಂದ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ನಿರಾಳತೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಲ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋದರೆ 2 ಸಲ ಹೋಗಬೇಕು, 2 ಸಲ ಹೋದರೆ 3 ಸಲ ಹೋಗಬೇಕು ಎಂದೆನಿಸಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿರಾಳ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿರ್ವಹಣೆ ಹೇಗೆ?: ರೋಗ ಪತ್ತೆಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ. ಅವರು ನಿಮಗೆ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ 'ಬೈಲ್ ಸಿಂಡ್ರೊಮ್' ಆಗಬಹುದಾಗಿದೆ. ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ನಾರಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಇದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪರ್ಯಾಯ ಉಪಾಯವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಒತ್ತಡದಿಂದಲೂ ಬೈಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಒತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದುವ ಉಪಾಯಗಳ ಬಗೆಗೂ ಯೋಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು: ಇದು ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ (ಅರ್ಥಾತ್ 'ಯೂರಿನರಿ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್') ಉಂಟಾಗುವ ಸೋಂಕು ಆಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರನಾಳದ ಕಾರ್ಯವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಬ್ಲಾಡರ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್' ಕಿಡ್ನಿ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಮುಂತಾದವು ಉಂಟಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು; ಈ ರೋಗ ಉಂಟಾದಾಗ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವಾಗ ಉರಿ ಹಾಗೂ ನೋವು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮೂತ್ರದ ಜತೆಗೆ ರಕ್ತವೂ ಸಹ ಬರತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇತರೆ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಪೃಷ್ಠದ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಮೊಳೆಯಲ್ಲಿ ನೋವುಂಟಾಗುವುದು, ಜ್ವರ ಬರುವುದು ಹಾಗೂ ಕೆಳಭಾಗದ ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳ ನಾಲ್ಕೂ ಬದಿ ನೋವುಂಟಾಗುವುದು, ತಲೆಸುತ್ತು ಹಾಗೂ ವಾಂತಿ ಆಗುವುದು ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿವೆ.

ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಣೆ; ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನೋವು ಹಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಯೂಟಿಐನಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು.

ರುತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆ

ಋತು ಚಕ್ರಬರುವ ಮುಂಚೆ ಅಥವಾ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ನೋವುಂಟಾದರೆ ಇದು ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ತೊಂದರೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಳುಕು-ಚಳಕು ಅರ್ಥಾತ್ ಕ್ರ್ಯಾಂಪ್ಸ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನೋವು ಸೌಮ್ಯ ಅರ್ಥಾತ್ ತೀವ್ರ ಆಗಿರಬಹುದು.

ಲಕ್ಷಣಗಳು; ಇದರಲ್ಲಿ ನೋವು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಈ ನೋವು ಸೊಂಟ ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ನೋವು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ರಾವ ಇಲ್ಲವೆ ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಇತರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟುಗುತ್ತದೆ.

ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಣೆ: ಸಾಧಾರಣ ಕ್ರ್ಯಾಂಪ್ಸ್ ಬಂದಾಗ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿ. ನೋವು ಸಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಹೋದಾಗ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಮೆನ್‌ಸ್ಟ್ರುವಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಬದಲು ಗರ್ಭವೇನಾದರೂ ಇದೆಯೇ ಎಂದೂ ಅವರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಗರ್ಭ ನಿಂತಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಆರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ಮಾರ್ನಿಂಗ್ ಸಿಕ್‌ನೆಸ್ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂದರೆ ಎಕ್ಟೊಪಿಕ್ ಪ್ರಿಗ್ನೆನ್ಸಿ ಏನಾದರೂ ಇರಬಹುದೆ ಎಂದು ನೋಡುತ್ತಾರೆ.

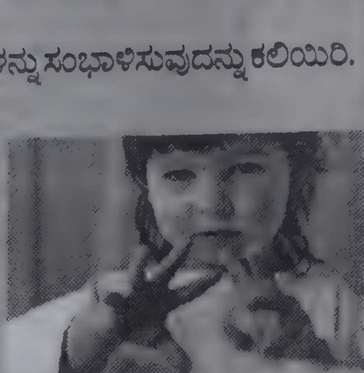
ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಇತರೆ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳ ಬಗೆಗೂ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಿಸ್ಟ್, ಫೆಬ್ರಾಯಿಡ್ ಮುಂತಾದವು ಸೇರಿವೆ. ರೋಗ ಯಾವುದೆಂದು ಖಚಿತಗೊಂಡ ಬಳಿಕವೇ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.

●

23ನೇ ಪುಟದಿಂದ.........

ಕೋಪ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು

- ಕೋಪವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನೇ ನಿವಾರಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಸಂಭಾಳಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ.
- ಒಳ್ಳೆಯ ಮನಸ್ಥಿತಿ (ಮೂಡ್)ಯೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರಿ.
- ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ಏನೂ ಮಾತನಾಡದೇ ಯಾವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸದೇ ಮೌನದಿಂದಿರಿ.
- 'ಓಂ'ಕಾರದ ಪಠನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.
- ಆ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆರೆಡು ನಿಮಿಷ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.
- 1 ರಿಂದ 100ರವರೆಗಿನ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಲಾರಂಭಿಸಿ.
- ಒಂದಿಷ್ಟು ದೂರ ವೇಗದ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಡಿ.
- ಕೋಪ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ತಂಪಾದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.



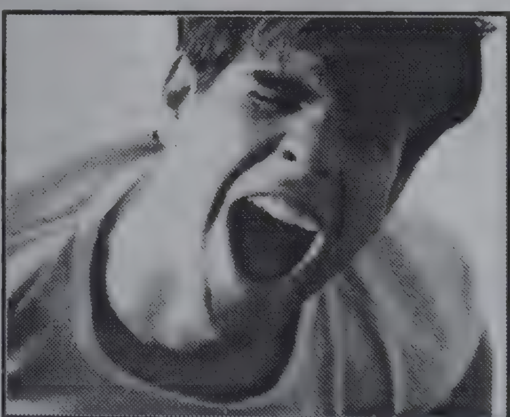
ಬೀರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೋಪಕ್ಕೆ ನಿರ್ಧಿಷ್ಟ ಕಾರಣ ಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಕೋಪವನ್ನು ತತ್‌ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸಂಭಾಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಇವೆ.

- ತಂಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಮುಖ ತೊಳೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು.
- ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸಿ.
- ಕೋಪ ತರುವಂತಹ ವಿಚಾರ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ವಿಚಾರದಿಂದ ಬೇರೆ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊರಳಿಸಿ.
- ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ಕೋಪ ತರುವಂತಹ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಹೊಸ ಇತ್ಯಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳೆಡೆಗೆ ಮನಸು ಹರಿಯಬಿಡಿ.

ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೋಪ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಕೆಲವರು ಸದಾ ಕೋಪಿಷ್ಟರಾಗೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ದೂರ ದೂರವೇ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರು ತಮ್ಮ ಕೋಪವನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೂ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಕೆಲ ಸಲಹೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

- ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ 2 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.
- ಧೂಮಪಾನ, ಮಧ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
- ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ 20 ನಿಮಿಷ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ.
- ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಮುಂಚೆ 5 ನಿಮಿಷ ದೇಹವನ್ನು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.



- ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಸಮರ್ಪಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ಒಳ್ಳೆಯ ಸತ್ವಯುತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಕರಿದ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಸಲಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ದೇಹಕ್ಕಿಂತ ಹೊಟ್ಟೆಯೇ ಭಾರವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಜೀವನದ ಸಮತೋಲನವನ್ನೂ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿದಿನ 6 ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.
- ಸತ್ಯವಂತರಾಗಿ, ನಿಷ್ಠಾ ವಂತರಾಗಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನ ರಾಗಿರಬೇಕು.
- ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಒಂಟಿತನವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ.

ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಧರ್ಮಗುರುವೊಬ್ಬರು ಹೇಳುವಂತೆ ಪ್ರೀತಿ ಎಂಬುದು ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಅಂಶ, ಸ್ವಜ್ಞಾನ, ಸ್ವತಿಳುವಳಿಕೆ, ಸ್ವಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಸ್ವ ಮನೋನಿಶ್ಚಯ ಅಂತರ್ಗತವಾದದ್ದು ಹೀಗೆ ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಮಾನವ ಧರ್ಮ ಎಂಬ ಒಂದೇ ಧರ್ಮ, ಪ್ರೀತಿಯೆಂಬ ಒಂದೇ ಜಾತಿ, ಸಂತೋಷ ಎಂಬ ಒಂದೇ ಭಾಷೆ ಇದನ್ನೇ ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಣಾ ಭಾವ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂತೋಷವಾಗೇ, ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗೇ ಇದ್ದು, ಕೋಪದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೋಪದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಇರಲು ಬೇಕಾದ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾರನ್ನೂ ಹೀಯಾಳಿಸದೆ, ಟೀಕಿಸದೆ, ಯಾರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಕ್ಷಣ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರದೆ, ಮೊದಲು ನಾವು ಸದ್ಗುಣವಂತರಾಗಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅವರವರ ಜೀವನ, ಭವಿಷ್ಯ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಿಲ್ಪಿ ತಾವೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ.

"ಪ್ರೀತಿಯೇ ಅರಿವಿನ ಮಾರ್ಗ"; 'ಕೋಪವು ಸಂಕಟದ, ನರಕದೆಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ಮಾರ್ಗ'. ●

ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟರೆ ಬಿಪಿ ಬಂದೀತು ಜೋಕೆ!

ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟರೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಬರುತ್ತದೆ ಅನ್ನುತ್ತದೆ ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು. ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯೂ ಒಂದು ಕಾರಣ. ಅಮೆರಿಕನ್ ಹಾರ್ಟ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್‌ನ ಜರ್ನಲ್‌ನ ಪ್ರಕಾರ, ಪದೇ ಪದೇ ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟರೆ ಬಿಪಿ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಐದು ಗಂಟೆಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯ ನಿದ್ದೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಪಡಿಸಿದ ಪ್ರಥಮ ಅಧ್ಯಯನವಿದು ಎಂದು ಈ ಜರ್ನಲ್ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿದರೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಬರುತ್ತದೆಂದುಕೊಂಡು ಜಾಸ್ತಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವುದೂ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಏಳೆಂಟು ಗಂಟೆ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿದವರ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಒಂಬತ್ತು ಗಂಟೆ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿದವರ ಆರೋಗ್ಯವು ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ, ಅನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಕೆಲ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ದೇಹತೂಕ ಮತ್ತು ನಿದ್ರಾ ಕೊರತೆಯೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ. ನಿದ್ರಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿದ್ದೆಯ ಕೊರತೆಯಾದಾಗ ಹೃದಯ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಪಧಮನಿಗಳ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೇ ಬಿಪಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೆಲಸದೊತ್ತಡ ಅಥವಾ ಏನೇ ಇದ್ದರೂ ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರ ಬಿಡಬೇಡಿ. ●

ಸೆರಿಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿ ಮಕ್ಕಳ ನಿರ್ವಹಣೆ ಹೇಗೆ?



ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೇ.90ರಷ್ಟು ಜನರು ಮಾತ್ರ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢ ರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನುಳಿದ ಶೇ.10ರಷ್ಟು ಜನರು ಪೂರ್ಣರೂಪದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಆಂಶಿಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಅಂಗವಿಕಲರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತರು ಇದ್ದಾರೆ. (ಉದಾ: ಅಂತರಿಕ್ಷದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಕೈಗೊಂಡ ಮಹಾನ್ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಡಾ. ಸ್ಟೀಫನ್ ಹಾಕಿಂಗ್) ಅಂತಹ ವಿಲಕ್ಷಣ ಮಕ್ಕಳ ಕುರಿತಂತೆ ಒಂದಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ...

ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಅಂಗವಿಕಲತೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಏನು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲು ತಿಳಿಯೋಣ. ಸಿಪಿ ಅಂದರೆ ಸೆರಿಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮಿದುಳು ಲಕ್ವ. ಇದೊಂದು ತೆರನಾದ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್ ಹಾಗೂ ಪೋಸ್ಚರ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ ಆಗಿದ್ದು, ಅದರ ಕಾರಣದಿಂದ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಜನನದ ಬಳಿಕ ಮಗುವಿನ ಅಪರಿಪಕ್ವ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಖಾಯಂ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಲ ಮಗುವಿಗೆ ಇದು ಉಂಟಾಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ, ಹೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ.



ಸೆರಿಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತಿರುತ್ತವೆ :

ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಚಲನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರರ್ಥ ಇಷ್ಟೇ, ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಚಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ರೋಗಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು, ಕೇಳಲು, ನೋಡಲು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಪಸ್ಮಾರ ಅರ್ಥಾತ್ ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿಯ ಆಘಾತ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ರೋಗಿ ಮಂದಬುದ್ಧಿಯವನಾಗಬಹುದು.

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆ ಅಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಇತರೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು :

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಚೀಪಲು, ನುಂಗಲು ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವುದು, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ತಳಮಳ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯದ ಕೊರತೆ, ಅಸಾಮಾನ್ಯ ನಿದ್ರೆ, ಸಿಡಿಮಿಡಿತನ, ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತಿನ ತನಕ ಅಳುವುದು, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸೆರಿಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿಯತ್ತ ಬೆರಳು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ.

ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಡಿಲೇಡ್ ಮೈಲ್ ಸ್ಟೋನ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೂಡ ಇರುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಯಸ್ಸಾದರೂ ಏಳಲು, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು, ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಲು, ಕೈಯಿಂದ ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಅವನ್ನು 'ಡಿಲೇಡ್ ಮೈಲ್ ಸ್ಟೋನ್ಸ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಆ ಮಗು ಸೆರಿಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ, ಹೆಚ್ಚು ದೊಡ್ಡದಾದ ಇಲ್ಲವೆ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕದಾದ ತಲೆ, ಅತ್ಯಂತ ಕಠೋರ ಇಲ್ಲವೆ ಅತ್ಯಂತ ಮೆತ್ತಗಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು, ದೃಷ್ಟಿ ಸಮಸ್ಯೆ, ಚೈತನ್ಯದ ಕೊರತೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಈ ತೆರನಾದ ಮಕ್ಕಳ ನಿರ್ವಹಣೆ ಒಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೋಲಿಸ್ಟಿಕ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸೂಕ್ತ ಸಮನ್ವಯ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು, ಪ್ಯಾರಾಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಟಾಫ್ ಅಂದರೆ ಫಿಜಿಯೋಥೆರಪಿಸ್ಟ್, ಆಕ್ಯುಪೇಶನಲ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪೀಚ್ ಥೆರಪಿಸ್ಟ್ ವಿಶೇಷ ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರು, ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮುಂತಾದವರು ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ನಡೆಯಲು-ಸುತ್ತಾಡಲು ಹಾಗೂ ಪೋಸ್ಚರ್ (ಅಂದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲು ಬಾರದೇ ಇರುವುದು, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದು) ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಬುದ್ಧಿ ಮಟ್ಟದ ಕೊರತೆ ಸುಮಾರು ಶೇ.30ರಿಂದ 40 ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಉಳಿದವರಿಗಾಗಿ ನಾವು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಬಹುದು "ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮಿದುಳು, ಆದರೆ ಎಂತಹ ಒಂದು ದೇಹವೆಂದರೆ ಅದು ಮಿದುಳಿನ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ".

ನ್ಯಾಶನಲ್ ಸೆಂಟರ್ ರೀಸೋರ್ಸ್ ಫಾರ್ ಇನ್‌ಕ್ಲೂಸನ್, ಸ್ಪಾಸ್ಟಿಕ್ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಡಾ.ಮಿಥೂ ಆಲೂರ್ ಅವರ ಪುತ್ರಿ ಮಾಲಿನಿಯ ಜನ್ಮ 1966ರಲ್ಲಿ ಕೋಲ್ಕತ್ತಾದಲ್ಲಿ ಆಯಿತು. ಆಕೆ ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದಲೇ ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ ಸೆರಿಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆಕೆಗೀಗ 40 ವರ್ಷ. ಎರಡು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಎಂ.ಎ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಥವರನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ 'ಮನಸ್ಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗ' ಎಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಹಸ, ದೃಢನಿಶ್ಚಯ, ಧೈರ್ಯ ಹಾಗೂ ಪ್ರಯತ್ನ ನಮಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಅಂಗವಿಕಲರು? ಅವರೋ ನಾವೋ, ಎಂದು ಇಷ್ಟೊಂದು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದವರಾದಾಗ್ಯೂ ನಾವು ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಫಲಿತಾಂಶದ ಮಾತೆಲ್ಲಿ?

ಶಿಶು ಅವಸ್ಥೆ ಅಂದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಈ ರೋಗ ಇರುವುದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಗಮನಕೊಟ್ಟು ನೋಡಿದಾಗ ಮಗುವಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಅವರು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆತರುತ್ತಾರೆ. ಮುಂಬೈನ ಸ್ಪಾಸ್ಟಿಕ್ಸ್ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾದ ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಾಲ್ ಆಗಿರುವ ಶ್ರೀಮತಿ ಮಂಜು ಚಟರ್ಜಿ ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಹೀಗೆಯೇ ಘಟಿಸಿತು. 1986ರಲ್ಲಿ ತಪನ್ ಕುಮಾರ್ ಚಟರ್ಜಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ವಿವಾಹವಾದ ಬಳಿಕ ಜುಲೈ 20, 1988ರಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸುಂದರ ಗಂಡು ಮಗುವೊಂದು ಜನಿಸಿತು. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ತೋಶಾನ್ ಎಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ತೋಶಾನ್‌ಗೆ 1-2 ತಿಂಗಳಾಗಿರಬಹುದು, ಚಟರ್ಜಿ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮಗು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದೆನಿಸಿತು. ಆಗ ಅವರು ತೋಶಾನ್‌ನನ್ನು ಜಮ್ಮುವಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದರು. ವೈದ್ಯರು ಅವರಿಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿಗೆ ಡಿಲೇಡ್ ಮೈಲ್ ಸ್ಟೋನ್‌ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರು, ಅಂದರೆ ಏಳಲು,ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು, ಮುಂದೆ ಸರಿಯುವುದು ಮುಂತಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತಡವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ನಂತರ 1989ರಲ್ಲಿ ಚಟರ್ಜಿ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಮುಂಬೈಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿ ಬಂತು ಅಲ್ಲಿನ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಅವರು, "ಇದಂತೂ ವೇಜಿಟೇಬಲ್" ಅಂದರೆ ಇವನ ಕೈ ಕಾಲುಗಳು ಎಂದೂ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸವು", ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. 17 ವರ್ಷದ ಮುಂಚೆ ಸೆರಿಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿಯ ಎಥೆಟೋಸಿಸ್ ಅವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಈ ಮಗುವಿನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ ಹೇಗೆನಿಸಿರಬಹುದು? ಬರೀ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ಹೃದಯ ಹಿಂಡಿಬಿಡುವಂತಹ ಘಟನೆಯಿದು. ಇಂದು ಆ ಮಗು 18 ವರ್ಷದ್ದಾಗಿದೆ. ಮುಂಬೈನ ಸೆಂಟ್ ಝೆವಿಯರ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಬಿ.ಎ. ಪ್ರಥಮ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಹಾಗೂ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಮುಂಬೈನ ಜನದಟ್ಟಣೆಯ ಬಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಸೆರಿಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿಯ ಪ್ರಕಾರಗಳು :

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇದು 3 ಪ್ರಕಾರದ್ದಾಗಿದೆ.

1. ಸ್ಪಾಸ್ಟಿಸಿಟಿ (Spasticity)
2. ಎಥೆಟೋಸಿಸ್ (Athetosis)
3. ಎಟಾಕ್ಸಿಯ (Ataxia)

ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಲಿತವಾದದ್ದು ಎಂದರೆ ಸ್ಪಾಸ್ಟಿಸಿಟಿ. ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದನ್ನೇ ಸೆರಿಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿ ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಸ್ಪಾಸ್ಟಿಸಿಟಿ : ಸೆರಿಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿಗೆ ತುತ್ತಾದ ಶೇ.60ರಷ್ಟು ಜನರು ಸ್ಪಾಸ್ಟಿಸಿಟಿಯ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಪಿರಾಮಿಡಲ್ ಲಿಜನ್ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದವರ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಕಠೋರ ಹಾಗೂ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಹೀಗೂ ಘಟಿಸಬಹುದು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಒಂದು ಸಮೂಹ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕುಚಿತ ಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಜೊತೆಗಿನ ಮಾಂಸಖಂಡ ದುರ್ಬಲಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಸೂಕ್ತ ಭಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೈ ಕಾಲುಗಳು ಸೂಕ್ತ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಆಗದು. ಸುಮಾರು ಶೇ.20ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಹೆಚ್ಚು ದುರ್ಬಲಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಡೆಯಲು ಮುಂದೆ ಸಾಗಲು ಅಸಹಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಫ್ಲಾಕ್ಸಿಡಿಟಿ (flaccidity) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

2. ಎಥಿಟೋಸಿಸ್ : ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಅನಿಚ್ಛೆ ಹಗೂ ಅಸಂಯೋಜಿತ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್ ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗು ಇಚ್ಛೆ ಪಟ್ಟು ಏನಾದರೂ ಮಾಡಲು ಹೋದಾಗ ಇದು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾ ಪಿರಾಮಿಡಲ್ ಹಾನಿಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಇದು ಬೇಸಲ್ ಗ್ಯಾಂಗ್ಲಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಬೇಸೆಲ್ ಗ್ಯಾಂಗ್ಲಿಯಾಗಳೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಸ್ನಾಯು ಸಮೂಹಗಳಾಗಿದ್ದು, ಅವು ನಮ್ಮ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

3. ಎಟಾಕ್ಸಿಯ : ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಸೆರೆಬ್ರಲಮ್‌ಗೆ ಹಾನಿಯಾದರೆ ಅದು ಮಿದುಳಿನ ಯಾವುದೇ ಆದೇಶವನ್ನು ಆದಾನ ಪ್ರಧಾನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ತಿತ್ತ ವಾಲುವಿಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯಾ ಕಲಾಪದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ನಿರ್ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದು.

ರೋಗದ ಕಾರಣಗಳು :

ಸೆರಿಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 3 ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂಗಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಜನನ ಪೂರ್ವ : ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಉಂಟಾದ ರೋಗಗಳು, ಸೋಂಕು, ಯಾವುದಾದರೂ ಔಷಧದ ವಿಪರೀತ ಪ್ರಭಾವ ಅದು ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿರಬಹುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ವಿಟಮಿನ್-ಮಿನರಲ್‌ಗಳ ಕೊರತೆ, ಗರ್ಭದ ಕುರಿತಂತೆ ವಿವಿಧ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು, ಉದಾ: ಕ್ಷಕಿರಣದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ, ಗರ್ಭಿಣಿಯ

ನಿಮಗಿದು ಗೊತ್ತೆ?

ಸೆರಿಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿ ಎಂತಹ ಒಂದು ರೋಗವೆಂದರೆ, ಅದನ್ನು ಔಷಧಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು.

ಇದು ಅನುವಂಶಿಕ ರೋಗವೂ ಅಲ್ಲ, ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಹರಡುವಂಥದ್ದೂ ಅಲ್ಲ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಈ ರೋಗದಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಸೆರಿಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿಗೆ ತುತ್ತಾದ ಶೇ.60 ರಷ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಐಕ್ಯೂ ಹೊಂದಿದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೂ ಅವರು ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಸೆರಿಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿಗೆ ತುತ್ತಾದ ಬಹುತೇಕ ರೋಗಿಗಳು ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಮುಖಾಂತರ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗ ಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಸೆರಿಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಇಚ್ಛೆ, ಭಾವನೆಗಳು, ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವರ ಮಿದುಳು ಬಹಳಷ್ಟನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅವರ ದೇಹ ಅದಕ್ಕೆ ಜೊತೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ.

...ಮಪಾನ ಇಲ್ಲವೆ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದು, ...ಾವುದಾದರೂ ಬಾಹ್ಯ ಏಟು ಅಥವಾ ಅಪಘಾತ ...ರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿರ...ುದು.

2. ಪೆರಿನೇಟಲ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್ : ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ...ನೇ ವಾರದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹೆರಿಗೆಯ ಬಳಿಕದ ...ಲ್ಕು ವಾರಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆದ ತೊಂದರೆಗಳು ...ದರನ್ವಯ ಬರುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ...ರಿಗೆ, ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳು ಜನಿಸುವುದು, ...ನಾಕ್ಸಿಯಾ ಅಂದರೆ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯ ಅಥವಾ ... ಬಳಿಕ ತಕ್ಷಣವೇ ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ...ೊರತೆ, ಫೊರ್ಸೆಪ್ಸ್ ಇಂಜುರಿ (ಹೆರಿಗೆಯ ...ಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಫೊರ್ಸೆಪ್ಸ್ ಉಪಕರಣ ...ಳನ್ನು) ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರ ನಿರ್ಲಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಈ ಉಪಕರಣಗಳಿಂದ ಶಿಶುವಿನ ಮಿದುಳಿಗೆ ...ಾಯಾವಾಗುತ್ತವೆ, ಹೆರಿಗೆಯ ಬಳಿಕ ಮಗುವಿಗೆ ...ೀಡುವ ಔಷಧಿಗಳು, ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ...ರ್‌ಎಚ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ...ಗದೇ ಇರುವುದು, ಟಾಕೀಮಿಯ (ಶಿಶುವಿನ ...ೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಮುಖಾಂತರ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ...ಿಷ ಪಸರಿಸುವಿಕೆ) ಕನ್ವಲ್ಷನ್ (ಶಿಶುವಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ತಂತಾನೇ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ...ುಗ್ಗುವಿಕೆ), ಶಿಶುವಿಗೆ ಜನನದ ನಂತರ ತಕ್ಷಣವೇ ...ಟ್ಟಾಗುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ಬೀಳುವುದು.

3. ಪೋಸ್ಟ್‌ನೆಟಲ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್ : ಶಿಶು ಜನನದ ಬಳಿಕ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಂದರೆ ಸೋಂಕು, ಕಾಮಾಲೆ, ಮಿದುಳು ಜ್ವರ ಅಥವಾ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ...ಾತ ಮುಂತಾದವು.

...ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ?

- ಸಾಮಾನ್ಯ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸೆರಿಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ, ಆದರೆ ರೋಗಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೆರವು ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಕಾಲ ಮೇಲೆ ತಾನು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಲು ಅಂದರೆ ಸ್ವಾವಲಂಬಿ ಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಅದು ನಗು-ನಗುತ್ತಲೇ.
- ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ, ಆಕ್ಯುಪೇಶನಲ್ ಥೆರಪಿ, ಸ್ಪೀಚ್ ಥೆರಪಿ ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಪ್ರಕಾರದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಸೆರಿಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿಯ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಕೀಳರಿಮೆಯಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಿ ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿ ಅವನ್ನು ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅವರಿಗೆ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ.
- ಸೆರಿಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಇದರ ಜತೆಗೆ ಅಪಸ್ಮಾರ ರೋಗ ಕೂಡ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಔಷಧಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ.
- ವಿಶೇಷ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ರೋಗಿಯ ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಯಾವುದಾದರೂ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.



ಸೆರಿಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಏನು?

ಫಿಸಿಯೋ ಥೆರಪಿ : ಇದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿದ್ದು, ದೈಹಿಕ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬೇರೆಬೇರೆ ಅಂಗಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಹಾಗೂ ಚಲನೆಯ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯಾಕಲಾಪಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು : ರೋಗಿ ತನ್ನ ನಿಯಮಿತ ದಿನಚರಿಗಳಾದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ಊಟ ಮಾಡುವುದು, ಬರೆಯುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಾವೇ ಸ್ವತಃ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ಪೀಚ್ ಥೆರಪಿ : ಬಾಯಿ ತೊದಲುವ ಸ್ಥಿತಿಯಿದ್ದರೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಕಲಿಸುವುದು ಇದರ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇತರೆ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಾದ ಭಾವಭಂಗಿ ಅಥವಾ ದೃಶ್ಯಗಳ ಮುಖಾಂತರ ತನ್ನ ಸಂದೇಶ ರವಾನಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಸಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷಣ : ಸೆರಿಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿಗೆ ತುತ್ತಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಶಿಕ್ಷಣ ಪದ್ಧತಿ ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮುಖಾಂತರ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟ ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸುವುದು ವಿಶೇಷ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕದ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ವೃತ್ತಿ ಶಿಕ್ಷಣ: ಸಿಪಿಗೆ ತುತ್ತಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸಂಪನ್ನರಾಗಿ ಸ್ವಾವಲಂಬಿ ಗೊಳಿಸುವುದು ಇದರ ಉದ್ದೇಶ, ಅವರಿಗೆ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಣ, ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ಪ್ರಿಂಟಿಂಗ್ ಮುಂತಾದ ವೃತ್ತಿ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೆರಿಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿಗೆ ತುತ್ತಾದ ಮಕ್ಕಳು ಇತರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ತಾವು ದುರ್ಬಲರು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಜತೆ ಬೆರೆಯಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಜತೆ ಬೆರೆತಾಗ ಎಂಥವರಿಗೂ ವಿಶೇಷ ಅನುಭೂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮಭಾವನೆ ಪ್ರಬಲ ಹಾಗೂ ಅದ್ಭುತವಾದದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವರಿಗೆ ಮಾನ-ಸಮ್ಮಾನದ ಪ್ರಕರಣ ಗೊತ್ತಿರದಿದ್ದರೂ ವಾಕ್‌ದೋಷ, ಶ್ರವಣದೋಷ ಹಾಗೂ ದೃಷ್ಟಿದೋಷದ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಇವರಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶ ಗುರುತಿಸುವ ವಿಶೇಷ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಸ್ನೇಹಭರಿತ ಸ್ಪರ್ಶ ಇವರಿಗೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷದ ಭಾವನೆ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವರು ಸಂಗೀತ ಹಾಗೂ ಪೇಂಟಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೇಹ ಜೊತೆ ಕೊಡಲಿ, ಬಿಡಲಿ ಇವರು ಸಂಗೀತದ ಜೊತೆಗೆ ಖುಷಿಯಿಂದ ನರ್ತಿಸಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಪೇಂಟಿಂಗ್‌ಗಾಗಿ ಬೆರಳುಗಳು ಬ್ರಷ್ ಪೇಂಟಿಂಗ್‌ಗಾಗಿ ಬೆರಳುಗಳು ಬ್ರಷ್ ಹಿಡಿಯಲು ಶಕ್ತವಾಗಿರದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಹತ್ತಿಯ ತುಂಡಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಪೇಂಟಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಸಂತೃಪ್ತ ರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಕಳೆದ 15-20 ವರ್ಷಗಳ ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಇವರು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಜತೆ ಬೆರೆಯಬೇಕೊ, ಬೇಡವೊ ಎಂಬುದೇ ಈ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿತ್ತು. ಇವರು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಜತೆ ಹೆಚ್ಚು ಖುಷಿಯಿಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದಲೂ ಖಚಿತಪಟ್ಟಿತು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಜತೆ ಇದ್ದಾಗ ಆಟ-ಕೂಟ ಮುಂತಾದ ಕ್ರಿಯಾಕಲಾಪಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡು ಖುಷಿಯಿಂದಿರು ತ್ತಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ದ್ವೇಷಭಾವನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಇವರು ತಮ್ಮತ್ತ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಲು ಸಿಟ್ಟು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಇದೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹಾಗೂ ಅಂಗವಿಕಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜತೆಜತೆಗೆ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೆಂದರೆ, ಸೆರಿಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿಗೆ ತುತ್ತಾದ ಮಕ್ಕಳ ಜೀವನದ ಬಂಧನಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತೊಡೆದು ಹಾಕುವುದು ಎಂಬುದೇ ಆಗಿದೆ. ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸ್ಪೀಡ್‌ಬ್ರೇಕರ್ ಆಗುವ ಕೆಲವು ಅಡ್ಡಿ-ಆತಂಕಗಳು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿವೆ. ಕಿರಿದಾದ ಬಾಗಿಲುಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾರಿಡಾರ್, ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು, ಆಡಿಯೊ ವಿಶುವಲ್ ಸಿಗ್ನಲ್ಸ್. ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು, ಇಕ್ಕಟ್ಟಾದ ಜಾಗ, ಸೌಲಭ್ಯರಹಿತ ಟಾಯ್‌ಲೆಟ್ಸ್, ಬಹುತೇಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಎತ್ತರದ ಜಾಗದಲ್ಲಿರುವುದು. ಈ ತೊಂದರೆ ತಾಪತ್ರಯಗಳು ಅವರನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಸುತ್ತವೆ.

- ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಅವರು ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದರೆ, ಆಫೀಸುಗಳಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ತಕ್ಕುದಾದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಅವರು ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗಾಗಿ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅವರು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೂ ಕೂಡ ಹೊಟೇಲ್, ರೆಸ್ಟೊರೆಂಟ್, ಸಿನಿಮಾ ಹಾಲ್, ಪಾರ್ಕ್, ಲೈಬ್ರರಿ, ಡಿಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟಲ್ ಸ್ಟೋರ್ ಮುಂತಾದೆಡೆ ಹೋಗಲಾಗದು.
- ಬಸ್ಸು ಅಥವಾ ರೈಲುಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಹತ್ತಲು ಆಗದು, ಟ್ಯಾಕ್ಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದು ಅವರ ಬಜೆಟ್‌ನ್ನು ಮೀರುತ್ತದೆ.

ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಬ್ರೈಲ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ಆಡಿಯೊ ವಿಜ್ಯುವಲ್ ಸಿಗ್ನಲ್ಸ್ ಇದ್ದಿರಬಹುದು, ಲಿಫ್ಟ್‌ಗಳು ಇದ್ದಿರಬಹುದು, ಬಾಗಿಲುಗಳು ಅಗಲವಾಗಿ ಇರಬಹುದು, ನೆಲ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರಬಹುದು. ಟಾಯ್‌ಲೆಟ್ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿರಬಹುದು ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಕಡಿಮೆ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಹಾಗೂ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವೂ ಕೂಡ ಇವರ ನೆರವಿಗೆ ಕೈ ಜೋಡಿಸಬಹುದು. ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಕೊರತೆ ಇದೆ. ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯಾದರೂ ಸ್ಪಾಸ್ಟಿಕ್ ಮಕ್ಕಳ ಜತೆ ಕಳೆದರೆ ಇವರ ಮುಖದಲ್ಲಿನ ಸಂತಸ ಇಡೀ ದಿನ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ-ಸ್ಫೂರ್ತಿ ತುಂಬಬಹುದು.

ಮರುದಿನ ನಿಮ್ಮ ಅಂಗವಿಕಲ ಸ್ನೇಹಿತರ
ಭೆಟ್ಟಿಯಾಗಲು ಕಾಲುಗಳು ತಂತಾನೆ ಅತ್ತ ಕಡೆ ಹ
ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿರು
ಸೆರಿಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿ ಸ್ಪಾಸ್ಟಿಕ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು
ರೀತಿಯಾಗಿವೆ :

1. ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಸ್ಪೆಶಲ್ ಎಜ್ಯುಕೇಷನ್, 3
ಬಿನ್ನಮಂಗಲ ಗ್ರಾಮ, ಇಂದಿರಾನಗರ 1
ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 038.
2. ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಸ್ಪೆಶಲ್ ಎಜ್ಯುಕೇಷನ್, ಅ
ಕೋಲಾಬಾ ರೋಡ್, ಅಥಫಾನ್ ಚ
ಎದುರು, ಕೋಲಾಬಾ ಮುಂಬೈ - 400 00
3. ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಸ್ಪೆಶಲ್ ಎಜ್ಯುಕೇಷನ
ಬಲಬೀರ್ ಸಕ್ಸೇನಾ ಮಾರ್ಗ, ಗು
ಮೋಹರ್ ಪಾರ್ಕ್ ಎದುರು, ಹೌಜಖಾ
ನವದೆಹಲಿ-100016.
4. ಸ್ಪಾಸ್ಟಿಕ್ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಈಸ್ಟ
ಇಂಡಿಯಾ. ತಾರಾ ಟೋಲಾ ರೋ
ಮರೀನ್ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಕಾಲೇ
ಎದುರು, ಕೋಲ್ಕತ್ತಾ.
5. ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಸ್ಪೆಶಲ್ ಎಜ್ಯುಕೇಶನ್.
ನಂ.6, ರಾಜಂಬಲ್ ಸ್ಟ್ರೀಟ್, ತ್ಯಾಗರಾಜ ನ
ಚೆನ್ನೈ - 600 017.

ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿ ತರುವ ಗುಲಾಬಿ ಜಲ





ಗುಲಾಬಿ ಜಲ ತ್ವಚೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಟೋನರ್‌ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಡಿಲಾದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬಿಗುವು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಆ್ಯಂಟಿ ಸೆಪ್ಟಿಕ್‌ನಂತೆಯೂ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ತಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮೆರುಗು ಕೊಡಲು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಗುಲಾಬಿ ಜಲ ಬಳಸುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಬರೀ ನಿಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಕೂಡ ಹಿತಕಾರಕವಾಗಿದೆ. ಗುಲಾಬಿ ಜಲದಿಂದ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಮೆರುಗು ಕೊಡಬಹುದು ಎಂಬ ಕುರಿತಂತೆ ನಿಮಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿವೆ ಕೆಲವು ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿಗಳು :

- ✿ ಗುಲಾಬಿ ಜಲ ಎಂತಹದೆ ತ್ವಚೆಗಾದರೂ ಸಮಾನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಲಾಭಕಾರಕವಾಗಿದೆ. ಡಿಸ್ಟಿಲ್ಡ್ ವಾಟರ್ ಮತ್ತು ರೋಸ್‌ವಾಟರನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಶೀಶೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರ ಕೆಲವು ಹನಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಖಕ್ಕೆ ಬೆರಳಿನಿಂದ ತಪ್ಪಡಿಸುತ್ತಾ ಹೇಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ತ್ವಚೆ ಅದನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗಬೇಕು.
- ✿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಹಸಿಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಹನಿ ಗುಲಾಬಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಹತ್ತಿ ತುಂಡಿನಿಂದ ಮುಖ, ಕತ್ತು ಹಾಗೂ ಕೈ ನ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ಸುಂದರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ನಿಯಮಿತ ಬಳಕೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯ ಕಲೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ✿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕಂದು ವರ್ತುಳದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೌತೇಕಾಯಿಯನ್ನು ತುರಿದು ಕೊಂಡು, ಅದರ ರಸ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಗುಲಾಬಿ ಜಲದ ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ಹನಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಅದನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳ ರೆಪ್ಪೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸವರಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಕಂದು ವರ್ತುಲಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವಲ್ಲದೆ, ದಣಿದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ.
- ✿ ನಿಮ್ಮದು ತೈಲ ತ್ವಚೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮುಲ್ತಾನಿ ಮ
ಹಾಗೂ ಗಂಧದ ಪುಡಿಯಲಿ ಗುಲಾಬಿ ಜಲದ
ಹನಿಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಫೇಸ್‌ಪಾ
ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಮುಖ
ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಮ
ಸೌಮ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ✿ ಗುಲಾಬಿ ಜಲ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸುಕ್ಕುಗಳಿಂದ
ದೂರವಿಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನೀವು ಯಾವು
ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಲೇಪಿಸಿದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಗುಲ
ಜಲದ ಒಂದೆರಡು ಹನಿಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯಕವ
ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ✿ ಇದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸನ್‌ಬರ್ನ್‌ನಿಂದ
ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನೀವು ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿ
ಹೊರಗೆಲ್ಲಾದರೂ ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಮರ
ನಂತರ ಗುಲಾಬಿ ಜಲ ಮಿಶ್ರಿತ ತಣ್ಣೀರಿನಿ
ನ್ನಿಮ ಮುಖವನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊ
ಇದರಿಂಧ ತ್ವಚೆಗೆ ಹೊಸ ಕಾಂತಿ ಬರುತ್ತದೆ ಹಾ
ಸನ್‌ಬರ್ನ್‌ನಿಂದ ತ್ವಚೆಗಾಗುವ ಹಾನಿ
ಪ್ರಮಾಣವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ✿ ಗುಲಾಬಿ ಜಲ ಬರೀ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕಷ್ಟೇ ಅ
ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಲಾಭಕರವಾ
ನೀವು ವಾರದಲ್ಲಿ 1-2 ಬಾರಿ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಗುಲ
ಜಲದ 1-1 ಹನಿಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿ
ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲ ಕಲ್ಮಶ ಹೊರಗೆ ಬರು
ಇದರಿಂದ ನೇತ್ರಶಕ್ತಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹೌದು, ಇದು ನಿಜ. ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮೆರುಗು ಕೊಡುವ ಅದೆಷ್ಟೋ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ಸ್ ಅಂದರೆ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳು ಹಾಗೂ ಅವನ್ನು ಬಳಸುವ ವಿಧಾನಗಳು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮುಂಚೆ ಇದ್ದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕುರೂಪಿಯಾಗಿಸಬಹುದು. ಈ ಸೌಂಪ್ರಗಳು ಹಾಗೂ ವಿಧಿ ವಿಧಾನದ ಪಟ್ಟಿ ಈ ರೀತಿ ಇದೆ.

1. ಫೇರ್‌ನೆಸ್ ಅಂದರೆ ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿಸುವ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು
2. ಆ್ಯಂಟಿರಿಂಕಲ್ ಅಂದರೆ ಸುಕ್ಕು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು
3. ಕೆಮಿಕಲ್ ಪೀಲ್ಸ್
4. ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್
5. ಸ್ನಾನದ ಸಾಬೂನುಗಳು

ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ಸ್ ಇಲ್ಲವೆ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಿಸುವ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವಿಧಾನದ ದುಷ್ಪಭಾವ ನೀವು ತ್ವಚೆಯ ಯಾವ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಅದನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಅವಧಿಯ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದೀರಿ ಹಾಗೂ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್ ಬದಲಿಸಿರುವುದು ಕೂಡ ಇದರಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಹಾನಿಕಾರಕ ಎಂದು ಭಾವಿಸದೇ ಇರುವ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನ ಫೇಸ್ ಪೌಡರ್‌ನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹೇರ್ ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಪ್ರೊಸಿಜರ್ ತನಕವೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದರರ್ಥ ಇಷ್ಟೆ ಯಾವುದೇ ಉತ್ಪಾದನೆ ಅಥವಾ ಬಳಕೆ ವಿಧಾನ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಸುರಕ್ಷಿತ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಲು ಆಗದು. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಉತ್ಪಾದನೆ ನನಗೆ ಸದಾ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಲೂಬಾರದು.

ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬೊಕ್ಕೆ, ಮೊಡವೆ, ಊತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಎಂದೆಂದೂ ಉಳಿಯುವ ಗುರುತು - ಕಲೆಗಳು ಗಾಯದ ಗುರುತಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹೆಸರಾಂತ ವಿದೇಶಿ ಕಂಪನಿಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕೂಡ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಂತೆಂಥ ಪ್ರಕಾರದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತುಸು ವಿವರ ಓದಿ.

ಅಲರ್ಜಿಕ್ ರಿಯಾಕ್ಷನ್

ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ರಿಯಾಕ್ಷನ್ ಎಂದರೆ 'ಅಲರ್ಜಿಕ್ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಡರ್ಮಾಟೈಟಿಸ್'. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಂಶದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಚರ್ಮ ಅತಿಸಂವೇದನಾಶೀಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆಂದು ಖರೀದಿಸುವ ಪ್ರಸಾಧನಗಳು ನಿಮ್ಮ ಈಗಿರುವ ರೂಪವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕುರೂಪಿಯಾಗಿಸಬಹುದು. ಅದ್ಹೇಗೆ ಇವು ಅಷ್ಟು ಮಾರಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ? ಇದಕ್ಕೇನು ಉಪಾಯ?

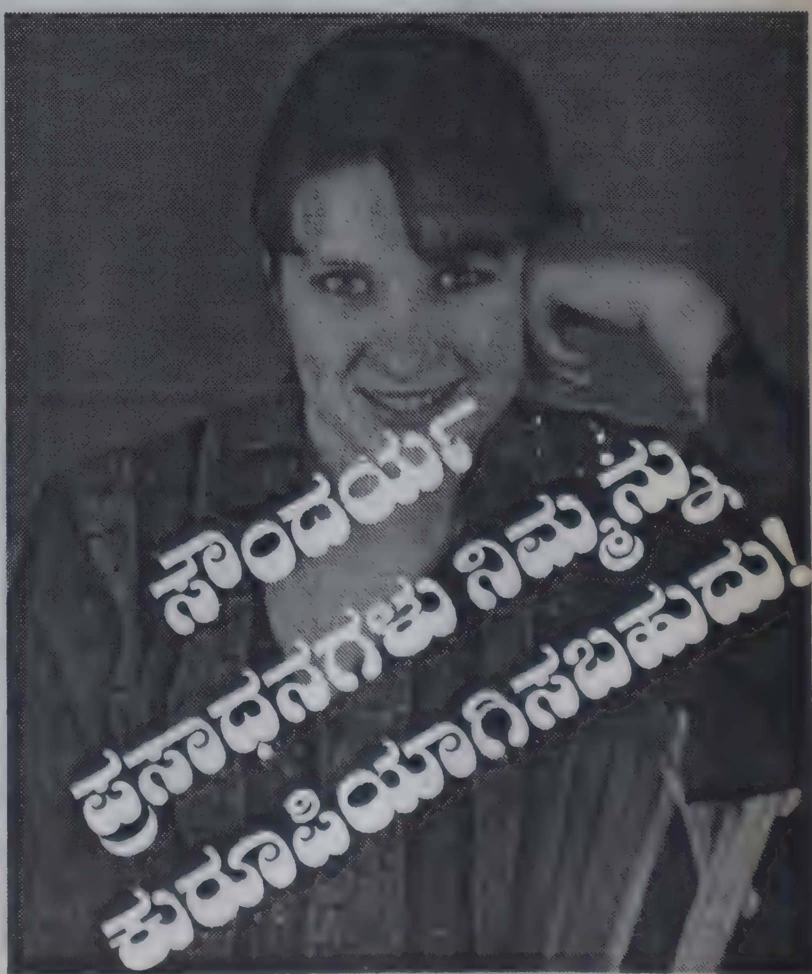
ಈ ತೆರನಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಗೆ ಉರಿತದ ಅನುಭೂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಲರ್ಜಿ ರಿಯಾಕ್ಷನ್‌ಗಾಗಿ ಲೆನೊಲಿನ್ ಎಂಬ ಅಂಶ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಸ್ಕಿನ್ ಕೇರ್ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಮಸ್ಯೆ ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವ ಬೇರೆ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳೆಂದರೆ ಕಪ್ಪು ಮೆಹಂದಿ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಹೆಸರು ವಾಸಿ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಗಳಿಗೆ ಅಂದಚೆಂದ ನೀಡುವ ಮೆಹಂದಿ (ಕೋನ್)ಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪರ್ಮನೆಂಟ್ ಹೇರ್ ಡೈ (ಕೆಮಿಕಲ್) ಆಗಿದೆ. ಇದು ಪೌಡರ್ ಹಾಗೂ ಪೇಸ್ಟ್ ರೂಪದಲ್ಲೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಕಪ್ಪು ಮೆಹಂದಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಣ್ಣವಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಪಿ-ಫಿನೈಲ್ ನೇಡಿಯಾಮೈನ್ (ಪಿಪಿಡಿ) ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರಸಾಯನದ ಬಳಕೆ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿರ್ಜೀವ ಟಿಶ್ಯೂಗಳ ಮೇಲೆ (ಉದಾ. ಕೂದಲು) ಬಳಸಲೆಂದೇ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಇದು ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟು ಅಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿಕ್ ರಿಯಾಕ್ಷನ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ಬಳಸಿದ ಒಂದು ವಾರದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮೂರು ವಾರಗಳ ಬಳಿಕದವರೆಗೂ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಬೆವರು ಸಾಲೆಯಂತಹ ತಕರಾರು ಹೊತ್ತು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ತುರಿಕೆಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಕಪ್ಪು ಮೆಹಂದಿ ಹಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಏಳುತ್ತವೆ. ಈ ಅಲರ್ಜಿ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಲು ಹಲವು ವಾರಗಳೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಇದರ ಗುರತುಗಳು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಇದೇ ತೆರನಾದ ಅಲರ್ಜಿ ಪಿಪಿಡಿಯನ್ನು ಸಕ್ರಿಯ ಅಂಶದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಹೇರ್‌ಡೈಗಳಿಂದಲೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹೇರ್‌ಡೈ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಪಸರಿಸಿದಾಗ ಅದು ಬರೀ ತಲೆಯ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅದರ ಕಪಿಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕಿವಿಯ ಭಾಗ ಹಣೆ ಸಹ ಸಿಲುಕಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಜನರ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೆಂದರೆ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಅಂದರೆ ಹರ್ಬಲ್ ಪ್ರಾಡಕ್ಟ್‌ಗಳು ಸದಾ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿಯೇನೂ ಆಗದು, ಆದರೆ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ತಪ್ಪು. ಮುಂಬೈನ ಹೆಸರಾಂತ ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರೊಬ್ಬರ ಪ್ರಕಾರ, ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಡಾರ್ಜಿಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಹರ್ಬಲ್ ಡೈ ಖರೀದಿಸಿದ ತಾನು ಹರ್ಬಲ್ ಪ್ರಾಡಕ್ಟ್ ಖರೀದಿಸಿದ ಬಗ್ಗೆ ಆತನಿಗೆ ಖುಷಿ ಇತ್ತು, ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದಿದ್ದ. ಆದರೆ ಅವನು ಆ ಉತ್ಪಾದನೆ ಬಳಸಿದಾಗ ಅವನಿಗೆ ತೀವ್ರ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಯಿತು. ಅವನ ಕಣ್ಣಿನ ಆಸುಪಾಸು ಎಷ್ಟೊಂದು ಊತ ಬಂದುಬಿಟ್ಟಿತೆಂದರೆ

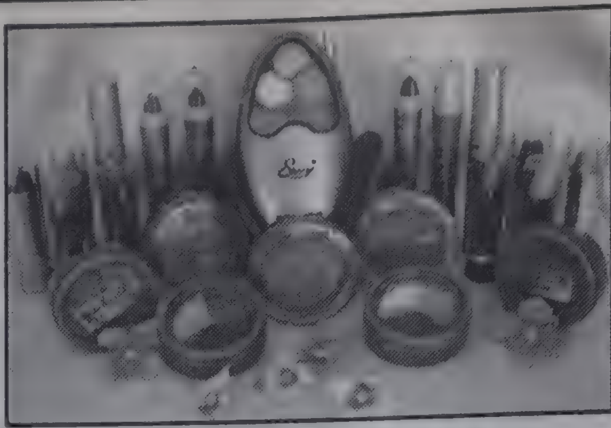


ಕಣ್ಣುಗಳು ಮುಚ್ಚಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ವೈದ್ಯರು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಲರ್ಜಿ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ, ಅವನು ಪಿಪಿಡಿ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಅಲರ್ಜಿಕ್ ಆಗಿದ್ದಾನೆಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ಅವನು ಕೊಂಡುಕೊಂಡ ಹರ್ಬಲ್ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ಡೈನಲ್ಲಿ ಪಿಪಿಡಿ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತೆಂದು ತಿಳಿಯಿತು.

ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ತೆರನಾದ ಅಲರ್ಜಿಕ್ ರಿಯಾಕ್ಷನ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು 'ಫೋಟೊ ಅಲರ್ಜಿ' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತೆರನಾದ ರಿಯಾಕ್ಷನ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತ್ವಚೆಯು ಬಿಸಿಲು ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಆಗುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ರಸಾಯನಗಳು ಹಾಗೂ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳ ನಡುವೆ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತೆರನಾದ ರಿಯಾಕ್ಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಹಾಗೂ ತುರಿಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ರ್‍ಯಾಷಸ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವಾದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಸಲ ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತವೆ. ಈ ತೆರನಾದ ಅಲರ್ಜಿಗಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಲ್ಪಡುವ ಸುವಾಸನೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಅದು ಬಿಸಿಲಿನೊಂದಿಗೆ ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸೊರಾಲಿನ್ ಸಮೂಹದ ಸಸ್ಯಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಅದು ಸುವಾಸನೆಯ ಒಂದು ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನದಲ್ಲಿ ಸುವಾಸನೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟೊಂದು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತೊ, ಅಲರ್ಜಿ ರಿಯಾಕ್ಷನ್ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯ ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಇನ್‌ಫ್ಲೇಮೇಶನ್

ಸೌಂದರ್ಯ ಔಷಧಿ ಅರ್ಥಾತ್ ಬ್ಯೂಟಿ ಡ್ರಗ್ಸ್ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ಕೆಲ ಸ್ಕಿನ್ ಕೇರ್ ಪ್ರಾಡಕ್ಟ್ಸ್‌ನಿಂದ ಕೆಲ ಜೈವಿಕ ಪ್ರಭಾವಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಆ್ಯಂಟಿ ಏಜಿಂಗ್ ಅಂದರೆ ತ್ವಚೆಯ ಸುಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಕ್ರೀಮ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಇರ್‍ರಿಟೆಂಟ್ಸ್' ಇರುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಗುರುತು ಹಾಗೂ ಊತ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ತ್ವಚೆ ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದಂತಾಗಿ ಕಳಚಿ ಬೀಳಬಹುದು. ತ್ವಚೆ ಎಷ್ಟು ಬೆಳ್ಳಗಿರುತ್ತೊ ಇದರ ದುಷ್ಪಭಾವವೂ ಅಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹದೇ ಒಂದು ಉತ್ಪಾದನೆಯೆಂದರೆ 'ಟ್ರೆಟಿನೈನ್', ಅದು 'ರೆಟಿನ್-ಎ'ಯ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದು ತ್ವಚೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಒರಟುತನವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಉರಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಮತ್ತೊಂದು ಉತ್ಪಾದನೆಯೆಂದರೆ ಅಲ್ಫಾ ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸಿ



ಆ್ಯಸಿಡ್ಸ್ (ಎಎಚ್‌ಎಎಸ್). ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗ್ಲೈಕೊಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಮತ್ತು ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಎಕ್ಸ್‌ಫೋಲಿಯೆಂಟ್‌ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ತ್ವಚೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹೊಳಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳ ಇನ್‌ಫ್ಲೆಮೆಟರಿ ರಿಯಾಕ್ಷನ್ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಟ್ರೆಟಿನೈನ್ ಅಥವಾ ಅಲ್ಫಾ ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸಿ ಆ್ಯಸಿಡ್ಸ್‌ನ ದಟ್ಟತೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತ್ವಚಾರೋಗ ತಜ್ಞರು ಹಾಗೂ ಕಾಸ್ಮೆಟಾಲಾಜಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ತಮ್ಮ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ದಟ್ಟತನ ಇರುವ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳ ಪರಿಣಾಮ ತ್ವರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ತ್ವಚೆಯ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆ

ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನವೊಂದರಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಶಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಯಾರದ್ದಾದರೂ ತ್ವಚೆ ಸಂವೇದನಾಶೀಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂಥವರ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಈ ತೆರನಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಹೆಸರಾಂತ ಕಂಪನಿಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಲ್ಪಡುವ ಸುವಾಸನೆ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಮೊಡವೆ ಮತ್ತು ಮಚ್ಚೆ

ಎಷ್ಟೋ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್‌ಗಳು ಕೆಲವು ಜನರಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆ ಹಾಗೂ ಮಚ್ಚೆ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಉಗ್ರರೂಪ ತಾಳುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಪೆಟ್ರೋಲಿಯಂ ಜೆಲ್ಲಿ (ವ್ಯಾಸಲಿನ್)ಯಂತಹ ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಪ್ಯಾರಾಫಿನ್ ಅಥವಾ ಬಿಳಿ ಮೃದು ಪ್ಯಾರಾಫಿನ್ ಹೊಣೆ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳ ರಿಯಾಕ್ಷನ್‌ನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ತೆರನಾದ ಮೊಡವೆ - ಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್‌ನಂತಹ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಯುವ ಜನಾಂಗದವರು ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಹೀಗೆ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಲೆನೊಲಿನ್ ಹಾಗೂ ಕೋಕಾಬಟರ್ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್‌ಗಳಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ಉಗ್ರರೂಪ ತಾಳುತ್ತವೆ.

ಕಾಂಪ್ಯಾಕ್ಟ್ ಫೇಸ್ ಪೌಡರ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ತೈಲಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆಂದರೆ ಕೆಲವು ಜನರಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ರೂಪಿಸಬಹುದು.

ಸನ್ ಸೆನ್ಸಿಟಿವಿಟಿ

ಯಾರು ಟ್ರೆಟಿನೈನ್ ಅಥವಾ ಅಲ್ಫಾ ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸಿ ಆ್ಯಸಿಡ್ಸ್ ಬಳಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೊ, ಅವರು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೂರ್ಯನ ಅಲ್ಟ್ರಾ ವಯೊಲೆಟ್ ಕಿರಣಗಳ ವಿಕಿರಣತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂವೇದನಾಶೀಲರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಕಪ್ಪು ಜನರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳ್ಳಗೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಬಿಳಿತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವ ಮೆಲನಿನ್ ಎಂಬ ಪಿಗ್ಮೆಂಟ್ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸೋಂಕು

ಐ ಪೆನ್ಸಿಲ್, ಬ್ರಷ್, ಮಸ್ಕರಾದಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಹಾಗೂ ಹುಬ್ಬುಗಳ ಕೂದಲು ಉದುರಬಹುದಾಗಿದೆ. ಐ ಲೈನರ್‌ನ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕೆಳಕಿನ ರೆಪ್ಪೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಕಣ್ಣಿನ ಅತ್ಯಂತ ಹತ್ತಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವ ಭಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಐ ಲೈನರ್ ಬಳಸದಿರಿ.

ಲಿಪ್‌ಬಾಮ್‌ನ ಅತ್ಯಧಿಕ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಹಾಗೂ ಯೀಸ್ಟ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಮುಂದೆ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಉರಿತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಹಾಗಾದರೆ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಲೇಬಾರದೇ?

ಇಲ್ಲ. ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಉದ್ದನೆಯ ಪಟ್ಟಿ ಕಂಡು ಎಲ್ಲ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳಿಗೆ ಗುಡ್ ಬೈ ಹೇಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸುರಕ್ಷತಾ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನೀವು ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್‌ಗಳ ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕಡಿಮೆ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ

ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದರ ಮೂಲಕವೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ನೀವು

ನಿತ್ಯ ಎಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ರಸಾಯನಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ...ತ್ತೀರೋ, ಸಂಭಾವ್ಯ ಅಪಾಯವೂ ಅಷ್ಟೇ ...ಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಚಳಿಗಾಲದ ...ಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತುಟಿಗಳು ಒಡೆಯುತ್ತವೆಂದಾದರೆ ...ಾಲದಲ್ಲಷ್ಟೇ ನೀವು ಲಿಪ್‌ಬಾಮ್ ಬಳಸಬಹುದು, ...ರೆ ಇಡೀ ವರ್ಷ ಬಳಸುವುದಲ್ಲ.

...ಲ್ಡ್ ಸೋಪ್ ಬಳಸಿ

ಮೈಲ್ಡ್ ಅಥವಾ ಸೌಮ್ಯ ಪ್ರಕಾರದ ಸಾಬೂನು ...ಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹಿತಕರವಾಗಿ ...ದೆ. ಸಾಬೂನು ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಕೊಳೆ ಮತ್ತು ...ುಟನ್ನು ಬಿಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಿಜ, ಆದರೆ ಅದು ...ಯ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸ್ನಿಗ್ಧತೆಯನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ...ದರ ಪರಿಣಾಮವೆಂಬಂತೆ ತ್ವಚೆ ಶುಷ್ಕ ಮತ್ತು ...ಂತಿಹೀನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ ಮೈಲ್ಡ್ ...ೋಪ್‌ನ ಆಯ್ಕೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ...ಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮೈಲ್ಡ್ ಸೋಪನ್ನು ...ಳಸುವುದರಿಂದ ಶುಷ್ಕತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ...ಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಬಳಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆ ಬೀಳುವು ...ಲ್ಲ. ಶರೀರ ತಂತಾನೇ ನೈಸರ್ಗಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಗೆ ...ಗ್ಧತೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮೆಡಿಕೇಟೆಡ್ ...ೋಪ್‌ನ ಬಳಕೆಯಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಅಲರ್ಜಿಕ್ ಸ್ಕಿನ್ ...ಯಾಕ್ಷನ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ತೆರನಾದ ...ಪಾಯ ಡಿಯೊಡರೆಂಟ್, ಸಾಕಷ್ಟು ಸುವಾಸನೆ ...ೊಂದಿದ ಗಾಢ ವರ್ಣದ ಸೋಪ್ ಬಳಕೆಯಿಂದಲೂ ...ಗಬಹುದು.

...ರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ

ಯಾವುದೇ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನವೊಂದನ್ನು ...ಳಸುವ ಮುನ್ನ ತ್ವಚೆಯ ಒಂದು ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಸ್ಪಾಟ್ ...ಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಜಾಗವೆಂದರೆ, ...ಂಕುಳಿನ ಹತ್ತಿರ ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಿದ ಸೌಂದರ್ಯ ...ಸಾಧನ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಲಿ. ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ...ಯಾಕ್ಷನ್ ಕಂಡುಬರದೇ ಹೋದರೆ ಆ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ಸ್‌ನ್ನು ...ೀವು ಬಳಸಬಹುದು. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ತುರಿಕೆ, ...ಉರಿತ, ಊತದಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಆ ...ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಹಾಗೂ ...ೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

...ರಕ್ಷತೆ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ

ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಯಾವುದೇ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ...ಳಕೆಯ ನಂತರ ಯೂವಿ ರೇಡಿಯೇಶನ್‌ನ ...ಂವೇದನಾಶೀಲತೆ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಡುವ ...ೊದಲು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ...ನ್‌ಪ್ರೊಟೆಕ್ಷನ್ ಕ್ರೀಮ್‌ನ್ನು ಬಳಸಿ. ನೀವು ಯಾವ ...ನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರುವಿರೊ, ಅದರಲ್ಲಿ ...ಸ್.ಪಿ.ಎಫ್ (ಸನ್ ಪ್ರೊಟೆಕ್ಶನ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್)ನ ಪ್ರಮಾಣ ಕನಿಷ್ಠ 15 ಇರಬೇಕು. ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ, ನಿಮಗೆ ಬೆವರಿನ ತೊಂದರೆ ಇರದಿದ್ದರೆ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ನ ಪ್ರಭಾವ 3 ಗಂಟೆಯ ತನಕವೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿರಲಿ

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಗ್ಗದ ಹಾಗೂ ನಕಲಿ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ಸ್ ಹಾವಳಿ ತುಂಬಾ ಇದೆ. ಕೆಲವು ಉತ್ಪಾದನೆಗಳ ಲೇಬಲ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಕೀಳು ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರಿಂಟಿಂಗ್ ಇರುತ್ತದೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಓದಲೂ ಆಗದು. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೂಡ ಮುದ್ರಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಹಕ ಭ್ರಮೆಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಮುದ್ರಿಸಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಪ್ರಿಜರ್ವೇಟಿವ್ ಹಾಗೂ ಆಕ್ಟಿವ್ ಅಂಶದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.

ಹಲವು ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳ ಲೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡ ಘಟಕಗಳ ಬಗೆಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಅನುಪಾತವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಅದನ್ನು ನಂಬಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಕೆಮಿಕಲ್ ಅಂಶಗಳ ಸಮಾವೇಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಲೇಬಲ್ ಇಲ್ಲದ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಲೇಬಲ್ ಇರುವ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳು ಒಳ್ಳೆಯವು. ಈ ಪ್ರಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ಯಾರಿಗಾದರೂ ತೋರಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಲೇಬಲ್ ಇರುವುದರ ಒಂದು ಲಾಭವೆಂದರೆ, ರಿಯಾಕ್ಷನ್ ಆದಾಗ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಲೇಬಲ್‌ನಿಂದ ಮಹತ್ವದ ಮಾಹಿತಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.



ಲೇಬಲ್ ಯಾವಾಗಲೂ ಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ

ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಉತ್ಪಾದನೆಯೊಂದರ ಮೇಲೆ 'ಫ್ರಾಗನ್ಸ್-ಫ್ರೀ' ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದ್ದರೂ ಅದು ಸುವಾಸನಾರಹಿತ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುವಂತಹ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ರಸಾಯನ ಬಳಸಿರಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಅದು ವಾಸನೆರಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಆ ಉತ್ಪಾದನೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ 'ವಾಸನೆರಹಿತ' ಆಗಿದ್ದರೆ ಲೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಫ್ರಾಗ್ರನ್ಸ್ ಶಬ್ದದ ಉಲ್ಲೇಖವೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

'ಹರ್ಬಲ್' ಅಥವಾ 'ನ್ಯಾಚುರಲ್'ನ ಮೋಸಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬೇಡಿ

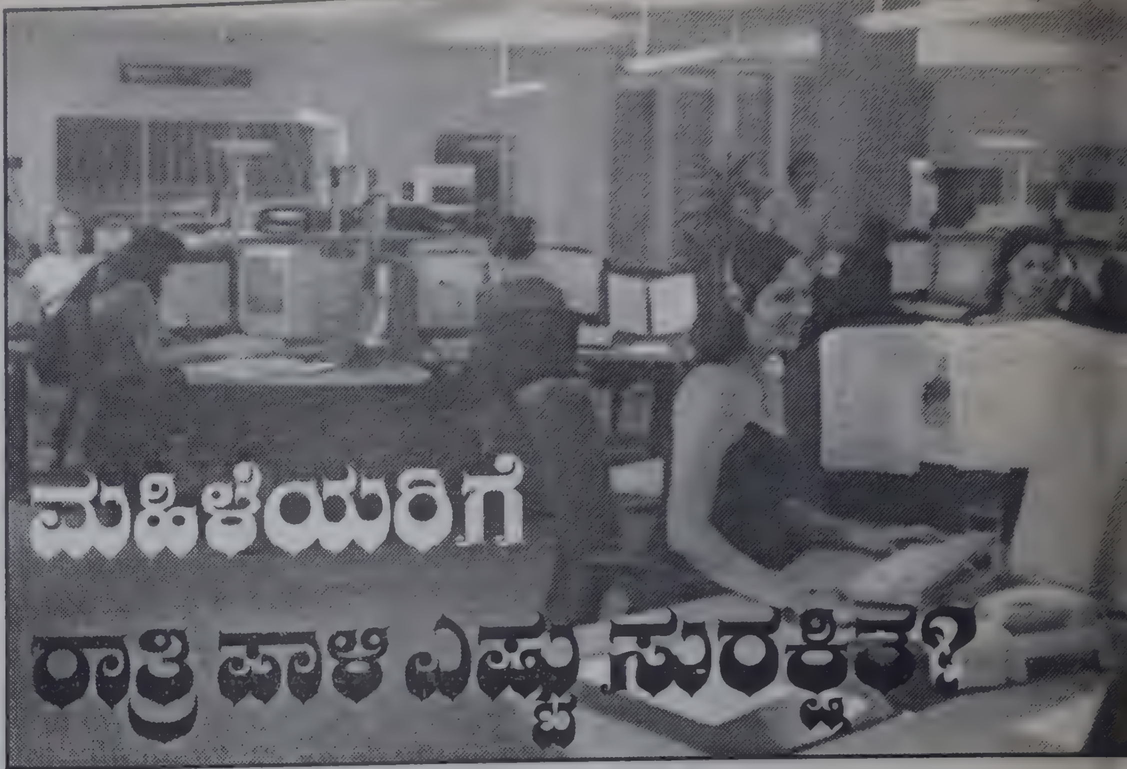
ಗ್ರಾಹಕರನ್ನು ಮೋಸಗೊಳಿಸಲು ಕಂಪನಿಗಳು ಹರ್ಬಲ್ ಶಬ್ದವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ 'ಹರ್ಬಲ್ ಪ್ರಾಡಕ್ಟ್'ಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕೃತ್ರಿಮ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣಗೊಳಿಸಿರಬಹುದಾಗಿದೆ. ಉತ್ಪಾದನೆಯೊಂದರ ಆಯುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹರ್ಬಲ್ ಪ್ರಾಡಕ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಿಜರ್ವೇಟಿವ್ಸ್ ಬಳಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವು ಕೃತಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಬಣ್ಣ ಕೂಡ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ

ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನವೊಂದನ್ನು ಬಳಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಹಾಗೂ ಬ್ರಷ್ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು. ಆಗಾಗ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಬ್ರಷ್ ಮತ್ತು ಫೇಸ್ ಪಫ್‌ಗಳನ್ನು ಸೋಪ್‌ನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಕಪ್ ಸಹಿತ ಉಳಿದ ಮೇಕಪನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಕಪ್‌ನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸದೇ ಇದ್ದರೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಸ್ಕರಾ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಯುವುದರಿಂದ ರೆಪ್ಪೆಗಳ ರೋಮ ಕೂಪಗಳು ಬಂದ್ ಆಗಿ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಜಾರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಕ್ಕಿಂತ ಟ್ಯೂಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪ್ರಸಾಧನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ಕೊಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಜಾರ್ ಅಥವಾ ಡಬ್ಬಿಯೊಂದರಲ್ಲಿರುವ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕೈ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಅದು ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಟ್ಯೂಬ್‌ನ್ನು ಬಳಸಿದ ಬಳಿಕ ಅದರ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಬೇಗನೇ ಮುಚ್ಚಿಬಿಡಿ. ನೀವು ಲೋಶನ್ ಬಳಸುತ್ತಿರುವಿರಾದರೆ, ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಿ, ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಶೀಶೆಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಡಿ, ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಲೋಶನ್ ಚೆಲ್ಲಿಬಿಡಿ.

67ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ......

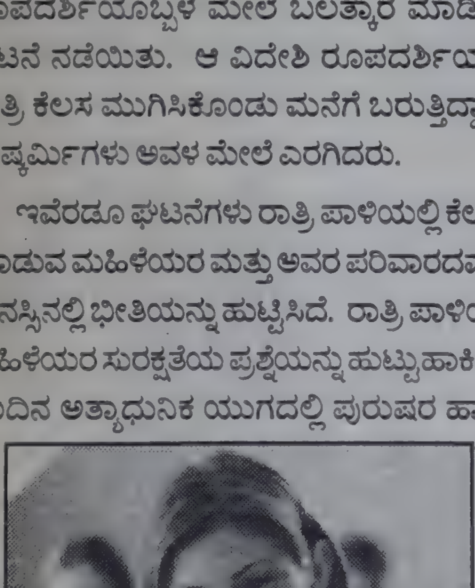


ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿ ಎಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ?

ಇಂದಿನ ಕಾಲದ ಮಹಿಳೆಯರು ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಿಗೆ ಸರಿ ಸಮನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ತಾವು ಯಾವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಾಬೀತು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ಕಾರ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿ ಕೆಲಸ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸುರಕ್ಷತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ವಾದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅನುಕೂಲ ವಾಗುವಂತೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿದೆ ಕಾನೂನುಗಳಿಗೆ ತಿದ್ದುಪಡಿ ಮಾಡುವ ವಿಚಾರವೂ ಆಡಳಿತ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಇದೆ. ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿ ಕೆಲಸ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವೆ? ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಕೂಲವೆ? ಎಂಬುದು ಈಗ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಚರ್ಚೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

2005 ಡಿಸೆಂಬರ್ 12ರಂದು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಭಾ ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಮೂರ್ತಿ ಎಂಬ 25 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಉದ್ಯೋಗಿಯ ಮೇಲೆ ಬಲತ್ಕಾರ ನಡೆಯಿತು. ಬಲಾತ್ಕರಿಸಿದವರು ಪ್ರತಿಭಾಳ ಕೊಲೆ ಮಾಡಿದರು. ಪ್ರತಿಭಾ ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾಗ ದುಷ್ಕರ್ಮಿಗಳು ಅವಳ ಮೇಲೆ ಬಲಾತ್ಕಾರ ನಡೆಸಿ ಅವಳ ಹತ್ಯೆಗೈದರು. ಅತ್ತ ಮುಂಬೈಯಲ್ಲಿ ದುಷ್ಕರ್ಮಿಗಳು ವಿದೇಶಿ ರೂಪದರ್ಶಿಯೊಬ್ಬಳ ಮೇಲೆ ಬಲತ್ಕಾರ ಮಾಡಿದ ಘಟನೆ ನಡೆಯಿತು. ಆ ವಿದೇಶಿ ರೂಪದರ್ಶಿಯು ರಾತ್ರಿ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾಗ ದುಷ್ಕರ್ಮಿಗಳು ಅವಳ ಮೇಲೆ ಎರಗಿದರು.

ಇವೆರಡೂ ಘಟನೆಗಳು ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಮತ್ತು ಅವರ ಪರಿವಾರದವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭೀತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿದೆ. ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯ ಮಹಿಳೆಯರ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿವೆ. ಇಂದಿನ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ಹಾಗೆ ಮಹಿಳೆಯರು ದೊಡ್ಡಮೊತ್ತದ ಹಣವನ್ನು ತರಬೇಕಾಗಿ, ಒಯ್ಯಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಸ್ಮಿತಾ ಎಂಬ ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಮಹಿಳೆ ದೊಡ್ಡ ಮೊತ್ತದ ಹಣವನ್ನು ಒಯ್ಯಲು ಹಿಂಜರಿದಳು ಎಂದ ಮೇಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಹಿಳೆಯರ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಾನೂನಿನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ.



ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ಬಲಾತ್ಕಾರ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಇಂದಿನ ಮೆಟ್ರೊ ಶಹರಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಸವಾಲಾಗಿದೆ. ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಆಡಳಿತಗಳು ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿವೆ. ಮೆಟ್ರೊ ಶಹರಗಳಲ್ಲಿ ಅಪರಾತ್ರಿ ರಸ್ತೆಗಳ ಮೇಲೆ ತಿರುಗಾಡಲು ಪುರುಷರೂ ಸಹ ಹೆದರುತ್ತಾರೆ. ಅಂದ ಮೇಲೆ ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಮನೆಗೆ ಬರುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ನ್ಯಾಯವಾದಿ ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ ಶಾಹ ಅವರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ, ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ಯರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲೂ ಕಾನೂನಿನ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿದೆ. ಅಂದರೆ ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯ ಮಹಿಳೆಯರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾನೂನು ಕಡೆಗಣಿಸಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಕಂಪನಿಗೆ ಸೇರುವಾಗ ಕೆಲವು ಷರತ್ತುಗಳನ್ನು ಕಂಪನಿ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರ ಸುರಕ್ಷಾ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎರಡೂ ಕಡೆಯವರು ಷರತ್ತುಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿ ಸ[...] ಹಾಕುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಯಾವುದೇ ಮಹಿಳೆ ಯಾವು[...] ಕಂಪನಿಯನ್ನು ಸೇರುವಾಗ ಆ ಕಂಪನಿಯ ನಿಯ[...] ಮತ್ತು ಷರತ್ತುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಓ[...] ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಓದದೆ ಸಹಿ ಮಾಡಬಾರದ[...] ಶರತ್ತುಗಳು ನಿಯಮಗಳು ಒಪ್ಪಿಗೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಕಂಪನಿಯನ್ನು ಸೇರಬಾರದು. ಒಮ್ಮೆ ಸಹಿ ಮಾಡಿ[...] ಆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಂತಾ ಗುತ್ತ[...] ಕಾನೂನು ಕೂಡ ಮಹಿಳೆಯರ ಪರವಾಗಿ ಇರುವುದಿ[...] ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಹಿಳಾ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ಕಂಪನಿಯ[...] ಸೇರುವಾಗ ಕೆಲಸದ ಸಮಯ, ಕೆಲಸದ ಅವ[...] ದೊರೆಯುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾ[...] ಕೇಳಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಕಾನೂನು ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ?

ಭಾರತೀಯ ದಂಡ ಸಂಹಿತೆಯ ಪ್ರಕಾ[...] ಯಾವುದೇ ಮಹಿಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಭೋ[...] ಕಾಯಿದೆಯ ವಿರುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಾಯ, ವ[...] ಒಲಿಸುವಿಕೆ, ಪುಸಲಾಯಿಸುವಿಕೆ, ಮೋ[...] ಹೋಗಿಸುವಿಕೆ ಇವೆಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯ ಸಂದರ್ಭ[...] ಪುರುಷರ ಅಪರಾಧಗಳಾಗುತ್ತವೆ. 16 ವರ್ಷ ವಯಸ್[...] ಬಾಲಕಿ ಪುರುಷರ ಕೃತ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದರೆ ಅದೂ ಸ[...] ಬಲಾತ್ಕಾರ ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅ[...]

ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿ ಕೆಲಸ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವೆ? ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಕೂಲವೆ? ಎಂಬುದು ಈಗ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಚರ್ಚೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸರಕಾರ, ಸ್ಥಳೀಯ ಆಡಳಿತ, ಐಟಿ ಕಂಪನಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲ್‌ಸೆಂಟರ್‌ಗಳು ಮುಂದಾಲೋಚನೆಯಿಂದ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಕ್ಕೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಇದೆ. ವಯಸ್ಕ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಎಂಟು ವರ್ಷ ಕಠಿಣ ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡಲಾಗು ಎಂಟು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಬಾಲಕಿಯ ಮೇಲೆ ತ್ಕಾರ ನಡೆಸುವ ಅಪರಾಧಿಗೆ ಹತ್ತು ವರ್ಷ ಶಿಕ್ಷೆ ಇದೆ. ತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಆಜೀವ ಜೈಲುವಾಸ ಶಿಕ್ಷೆಯೂ ಇದೆ.

ಡೆ ಸುರಕ್ಷತೆ?

ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ, ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಾಲ್‌ಸೆಂಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಡುವ 3.5 ಲಕ್ಷ ಜನರಲ್ಲಿ ಶೇ. 40ರಷ್ಟು ಹಿಳೆಯರಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 60 ರ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ಹೊಸದಾಗಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಕಾಮ್ ಪ್ರಕಾರ 2009ರವರೆಗೆ ಐಟಿ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಎರಡು ಪಟ್ಟಾಗಿ ಪುರುಷರ ಖ್ಯೆಗೆ ಸಮನಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಐಟಿ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಿಳಾ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳ ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಯಾವ ವಸ್ಥೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಭಾ ಪ್ರಕರಣದ ನಂತರ ಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಪೊಲೀಸರು ಕಾಲ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಗಮನ ಸಿದರು. ಈಗ ಕಾಲ್‌ಸೆಂಟರ್ ಮಹಿಳಾ ದ್ಯೋಗಿಗಳ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಲಾ ಗಿದೆ. ಆ ರ್ದೇಶನಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

- ಕಾಲ್‌ಸೆಂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ರಾತ್ರಿ ಮನೆಗೆ ಬರುವಾಗ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಗಾರ್ಡ್ ಇರತಕ್ಕದ್ದು
- ಬಹಳಷ್ಟು ಕಾಲ್‌ಸೆಂಟರ್‌ಗಳ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಬಾವಲಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳು ಇರಬಾರದು.
- ಕಾಲ್‌ಸೆಂಟರ್ ಪೊಲೀಸರಿಗೆ ಡ್ರೈವರ್‌ಗಳ ಸೂಚನೆ ನೀಡಬೇಕು
- ಕಾಲ್‌ಸೆಂಟರ್‌ಗಳ ಕಾರುಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಜಿಪಿಎಸ್ ತಂತ್ರವನ್ನು ಳಿಅಳವಡಿಸುವುದು.
- ಮಹಿಳಾ ಉದ್ಯೋಗಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ನಂತರ ಬಿಡಬಾರದು.

ದೆಹಲಿ ಮತ್ತು ಲಕ್ನೋಗಳಲ್ಲಿ ಸಹೇಲಿ ಎಂಬ ಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ 3 ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಅವರ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಲಾಯಿತು. ಆ ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರು ತಾವು ಒಂದಲ್ಲ ದು ರೀತಿಯ ಯೌವನದ ಅಪರಾಧಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾ ದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಇದರಿಂದ ತಿಳಿದು ರುವುದೇನೆಂದರೆ, ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಇರುವ ಹಿಳೆಯರು ಬೇಗ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಲಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಶಹರಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಸುತ್ತ ತನ್ನ ಕನಸನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಾ ತಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ದನಿ ಎತ್ತುವುದಿಲ್ಲ. ಸಹೇಲಿ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸಲಾದ ಮಹಿಳೆಯರ ಪೈಕಿ ಶೇ. 15ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಬಲಾತ್ಕಾರ ಬಗ್ಗೆ ಪೊಲೀಸರಿಗೆ ದೂರು ನೀಡಲಿಲ್ಲ. ಇದು ಬಲಾತ್ಕಾರ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪೊಲೀಸರ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಬಲಾತ್ಕಾರದ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 10ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನೇ ದೋಷಿಗಳೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡ ಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಭಾ ಪ್ರಕರ ಣದ ಅಪರಾಧಿ ಶಿವಕುಮಾರ್ ಏನು ಮಾಡಿದ ಗೊತ್ತೇ? ಅವನ ಪತ್ನಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿ ದ್ದಳು, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವನು ಲೈಂಗಿಕತೆ ದಾಹ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತಿಭಾಳ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಾಚಾರ ನಡೆಸಿದ. ಅವನು ಪೊಲೀಸರಿಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿ ತನ್ನ ಅಪ ರಾಧವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿ ಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ವಾಹನ ಚಾಲಕ ಶಿವಕುಮಾರನೇ ಇಂಥ ಅಪರಾಧ ಮಾಡಿದರೆ ಮಹಿಳಾ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಯಾರು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಇಂಥ ಶಿವಕುಮಾರನಂಥ ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಪ್ರತಿಭಾಳಂತಹ ಎಷ್ಟೋ ಯುವತಿಯರನ್ನು ತಮ್ಮ ದಾಹಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.



ಮೆಟ್ರೊ ಶಹರಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯೂ ನಡೆದಿದೆ. ಈ ಕಂಪನಿಗಳಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿ ಕೆಲಸ ಇರುತ್ತದೆ ಆದರೆ, ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಕಂಪನಿಯಿಂದ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದ್ದರೂ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಸುರಕ್ಷಾ ಕ್ರಮಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾತ್ರ ನಾವು ಜಟ್ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇವೆ. ಮಹಿಳೆಯರ ಮತ್ತು ಪುರುಷರ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ನಡೆದಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಪುರುಷರಿಗೆ ಸಮನಾಗಿ ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸುರಕ್ಷತೆ ಎಲ್ಲಿದೆ?

ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸರಕಾರ, ಸ್ಥಳೀಯ ಆಡಳಿತ, ಐಟಿ ಕಂಪನಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲ್‌ಸೆಂಟರ್‌ಗಳು ಮುಂದಾಲೋಚನೆಯಿಂದ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ●

65ನೇ ಪುಟದಿಂದ.... *ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕುರೂಪಿಯಾಗಿಸಬಹುದು*

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಐ ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಚೂಪಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಂದರೆ ಪೆನ್ಸಿಲ್ ತುದಿಯ ಮೇಲೆ ಇರಬಹುದಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗಬಾರದು.

ಪೌಡರ್ ಶಾಡೊ ಮೇಲೆ ಉಗುಳು ಹಚ್ಚಲು ಹೋಗಬೇಡಿ ಹಾಗೂ ಐ ಪೆನ್ಸಿಲನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ತಾಗಿಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಈ ಎರಡೂ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮೇಕಪ್ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ಕೊಡಲು ಹೋಗಬೇಡಿ ಹಾಗೂ ಇತರರಿಂದಲೂ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು.

ಗುಪ್ತ ಫಾರ್ಮುಲಾಗಳಿಂದ ಎಚ್ಚರವಿರಿ

ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಶೀಶೆಗಳಿಂದ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಿ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಬಹುತೇಕ ಬ್ಯೂಟಿಪಾರ್ಲರಿನವರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶೀಶೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಡಕ್ಟ್ ಅತ್ಯುತ್ತಮ, ಅದರ ಫಾರ್ಮುಲಾ ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಶೀಶೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ ಅದು ಸುರಕ್ಷಿತವೋ, ಅಸುರಕ್ಷಿತವೋ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಗುಣಮಟ್ಟ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮೂಲಕ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಹೊಲಸು ಕೈಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ತೆರನಾದ ಅಗ್ಗದ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳ ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್ ಮಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಬೆಲೆ ತೀರಾ ಹೆಚ್ಚು. ಇಂತಹ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದರಲ್ಲೇ ನಿಮ್ಮ ಜಾಣತನವಿದೆ. ●



ಅವಧಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಜನಿಸಿದವರಲ್ಲೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಜನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು ಕಡಿಮೆ ತೂಕದವರಾದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಜೀವನದ ಓಟದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೊ ಎಂದು ಪಾಲಕರಲ್ಲಿ ಚಿಂತೆ ಮೌನ ಮಾಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದರ ಫಲಿತಾಂಶ ಇಂತಹ ಪೋಷಕರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮುಗುಳ್ನಗೆ ಮಿನುಗಿಸುವಂತಿದೆ.

ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಸರಿಸಮ

28 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಆರಂಭವಾದ ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಪರಿಣಾಮ ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆಂದರೆ, ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಜನಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳೂ ಕೂಡ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೂಕದವರಂತೆ ಹಾಗೂ ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಜನಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಸಮ ಎಂಬಂತೆ ಸಾಧನೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರವೇ ಆಗಿರಬಹುದು, ಉದ್ಯೋಗ ಕ್ಷೇತ್ರವೇ ಆಗಿರಬಹುದು. ಎರಡೂ ಬಗೆಯವರಲ್ಲಿ ಏನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಧಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಜನಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯರಂತೆ ದೊಡ್ಡವರಾದ ಬಳಿಕ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸುಖಕರ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನವನ್ನೂ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ, ಮಾತೃತ್ವ-ಪಿತೃತ್ವದ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಮಹತ್ವದ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ನಡೆಸಿದವರು ಭಾರತೀಯ ಮೂಲದ ಶಿಶುರೋಗ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಸರೋಜ್ ಸೈಗಲ್ ಅವರ ನೇತೃತ್ವದ ತಂಡ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಕೆನಡಾದ ಹ್ಯಾಮಿಲ್ಟನ್‌ದಲ್ಲಿರುವ ಮ್ಯಾಕ್ ಮಾಸ್ಟರ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರ ಪೂರ್ಣ ತಂಡವೇ ಇತ್ತು.



ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಲಾಷೆಗೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಎಂಬಂತೆ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಶಿಶುಗಳು 2-3 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅತ್ಯಂತ ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಮಕ್ಕಳೂ ಕೂಡ ಮುಂದೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೆ ಯುವಾವಸ್ಥೆಯ ತನಕ ಯಶಸ್ವಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು ಕಂಡುಬಂತು.

ಓದಿನಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು

ಸಂಶೋಧಕರು 1977 ರಿಂದ 1982ರ ನಡುವೆ ಜನಿಸಿದ 166 ಪ್ರೀಮ್ಯಾಚುರ್ಡ್ ಮಕ್ಕಳು (1.1 ರಿಂದ 2.2 ಪೌಂಡ್ ತನಕ ಅಂದರೆ 500 ಗ್ರಾಂನಿಂದ 1 ಕಿಲೊ ತನಕ) ಹಾಗೂ 145 ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ತುಲನಾತ್ಮಕ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡರು. ಈಗ ಇವರೆಲ್ಲ ಯೌವ್ವನದಲ್ಲಿ ಕಾಲಿರಿಸಿದವರು. ಇವರೆಲ್ಲರ ಸಂದರ್ಶನ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಸಂದರ್ಶನ ನಡೆಸುವವರಿಗೆ ಅವರು ಪ್ರೀಮ್ಯಾಚ್ಯುರ್ಡ್ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯರು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಕುರಿತಾದ ಅಧ್ಯಯನದ ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ದಿ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ದಿ ಅಮೆರಿಕನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರು ಉತ್ತರಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದರೊ ಅವರ ಪರವಾಗಿ ಅವರ ಪೋಷಕರು ಸಂದರ್ಶಕರಿಗೆ ಉತ್ತರ ನೀಡಿದರು.

ಎರಡೂ ಸಮೂಹ (ಪ್ರೀಮ್ಯಾಚೂರ್ ಹಾಗೂ ನಾರ್ಮಲ್)ದಲ್ಲಿ ಹೈಸ್ಕೂಲ್ ಮತ್ತು ಪದವಿ ತನಕದ ಅನುಪಾತ ಸಮನಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿ
ತೂಕದ ಮಕ್ಕಳು ಅಡಾವನ್ಸ್‌ಡ್ ಹೈಸ್ಕೂಲ್ ಸ್ಕೂ
ಕೋರ್ಸ್ ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೆನಡಾ ಯೂನಿವರ್ಸಿ
ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆಯಲು ಈ ಕೋರ್ಸ್ ಮುಗಿಸ
ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಅವಧಿಗೆ ಮ
ಜನಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಶೇ. 82ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಹೈಸ್ಕೂ
ಶಿಕ್ಷಣ ಪೂರೈಸಿದರು, ಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಇದೇ ಪ್ರಮಾ
ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಅಂದರೆ ಶೇ. 87 ಮಾತ್ರ ಇತ್ತು.

ತಂದೇ-ತಾಯಿಗಳ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯತೆ

ಸೂಕ್ತ ಗಮನ ಕೊಡದೇ ಇರುವುದು ಹಾ
ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯತೆಯಿಂದಾಗಿ ಶೇ. 26ರ
ಮಕ್ಕಳು ಕ್ರಾನಿಕ್ ರೋಗ ಅಥವಾ ನಿರಂ
ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯತೆ ಶೇ. 15 ರಷ್ಟು ಕಂಡು ಬಂತು.

ಹುಡುಗಿಯರು ಮುಂದೆ

ಸಂಶೋಧಕರು ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊ
ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿ ಅ
ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂತು. ಹುಡುಗರಿಗಿಂತ ಹುಡುಗಿಯ
ಹೆಚ್ಚು ಬಲಿಷ್ಠ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಂತರು ಎಂ
ತಿಳಿದುಬಂತು. ಡಾ. ಸೈಗಲ್ ಅವರ ಅಧ್ಯಯ
ಪ್ರಕಾರ, ಹುಡುಗರು ಹೆಚ್ಚು ದುರ್ಬಲರಾಗಿರುವ
ಕಂಡು ಬಂತು, ಅವರು ಜೀವಿತರಾಗಿರುವ ಪ್ರಮ
ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂತು. ಹುಡುಗ
ನರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಹಾ
ಓದಿನಲ್ಲೂ ಅವರು ಹುಡುಗಿಯರಿಗಿಂತ ಕಡ
ಜಾಣರು ಎಂಬುದಾಗಿ ಕಂಡು ಬಂತು.



ಮನೋವಿಕಾಸ

ಜೀವನ ಹತ್ತು ಹಲವು ಕಠಿಣ ಸವಾಲು ಂದ ಸುತ್ತುವರೆದಿದೆ. ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಕಣ್ಮುಂದೆ ತ್ತೆಂದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕನುಗುಣ ಗಿ ನಾವು ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಗೊಂದು ವೇಳೆ ನಾವು ಒಳ್ಳೆಯ ನಿರ್ಣಯ ಂದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಟಿ ಂಡು ನಿಲ್ಲುವ ಸಾಹಸ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರಬೇಕು ಇದರಲ್ಲಿ ಾವುದೇ ಸಂದೇಹ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಉದ್ಭವಿಸಬಾರದು.

ನೀವು ಏನನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆನ್ನುತ್ತೀರಿ ಅರ್ಥಾತ್ ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂದು ಇಚ್ಛಿಸಿರುವಿರಿ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಎಷ್ಟು ್ರಬುದ್ಧರಾಗಿರುವಿರಿ? ಯಶಸ್ಸಿಗಾಗಿ ನೀವು ಯಾವ ಯುದ್ಧ ನೀತಿ ಅನುಸರಿಸುವಿರಿ? ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆಯೂ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಶಸ್ಸಿನ ರಹಸ್ಯ ಏನಾಗಿರಬಹುದು? ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಚುರುಕಿನಿಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಯಶಸ್ಸಿನ ಮೊದಲ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಸಿಗುತ್ತಲೇ ನೀವು ಈ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಆರಂಭಿಸಿದ ಆ ದಿನವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಶಸ್ಸಿಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರ ಅಥವಾ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಆಗಾಗ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರಿ. ಕಷ್ಟಗಳು ಬಂದಾಗ ನಿರಾಶರಾಗದಿರಿ. ಅದನ್ನು ಯಶಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಭಾಗವೆಂದೇ ಭಾವಿಸಿ. ಒಂದು ದಾರಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಬೇರೆ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರುವುದು ಲಾಭದಾಯಕ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದೊಂದು ಕಠಿಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಈ ಅಸಾಧ್ಯತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಟ ಮಾಡುವ ನಿಮ್ಮ ಸಾಹಸವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಆನಂದದಾಯಕ ಗುರಿಯ ಅನುಭೂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಇರಿ.

ಬರೀ ಯೋಚನೆ ಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ಯಶಸ್ಸು ಸಿದ್ಧಿಸುವಂತಿದ್ದರೆ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಅಸಫಲರಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೋ ಗುರಿ ಅಥವಾ ಲಕ್ಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅದರ ತನಕ ತಲುಪುವುದರ ನಡುವಣ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಂತರವಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಗುರಿ ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದವರಾದಾಗ್ಯೂ ಈ ಅಂತರಕ್ಕೆ ಹೆದರುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರಿಂದಲೇ ಗುರಿ ದೂರ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಮೂಲಭೂತ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಯಶಸ್ಸಿನ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ಸಾಗಬಹುದು....



ಸದಾ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತನಾಗುವ ಗುರಿ ಹೊಂದಿ. ಯಾರಿಗೂ ಭಾರವಾಗುವುದು ಬೇಡ. ಕೆಲಸ ಕಠಿಣ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅದರ ಬಗೆಗಿನ ಉತ್ಸಾಹದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರುವ ಸಂತಸ-ಸಂಭ್ರಮವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆ ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ. ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ಯಶಸ್ವಿಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಗೊಳಿಸುವುದರ ಜತೆಜತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಾ ಇರಿ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ತಮಗೆ ತಾವೇ ಶತ್ರುಗಳಾಗುವುದರ ಜತೆಜತೆ ತಮ್ಮನ್ನೇ ಟೀಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೇ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬದಲು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ದೈನ್ಯತೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನೇ ಆಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಧಾನ ತಮ್ಮನ್ನು ಯಶಸ್ಸಿನತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಇವರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಹಲವು ತೆರನಾದ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯತೆ ಉಂಟಾಗಿ ಅನವಶ್ಯಕ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸಮಯ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ದೂರ ಸರಿಸಿ, ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನೀವೇ ಮಾತುಕಥೆ ನಡೆಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುತ್ತಿರಬೇಕು, ಒಬ್ಬ ನೈಜ ಸ್ನೇಹಿತ ಮಾಡುವಂತೆ.

ಬಹುತೇಕ ಜನರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಬೇರೆಯದೇ ಆದ ಧೋರಣೆ ಇರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಅವರು ಕೀಳು ವಿಚಾರ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಕೆಟ್ಟ

ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ, ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಇದೆಯೇ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೀರಾ? ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನೋಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಸಮೀಕ್ಷಿಸಿ. ಹಳೆಯ ಸಂಗತಿಗಳು ಮತ್ತು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮರೆತು ಬಿಡಿ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಬರೀ ಪಾಠ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನಕ್ಕೂ ಒಂದು ಉದ್ದೇಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಆಸೆ-ಅಭಿಲಾಷೆಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಲು ಸೃಷ್ಟಿ ನಮಗೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಅನುಭವ ಅಥವಾ ಘಟನೆಯನ್ನು ಕಾರಣವಿಲ್ಲದ್ದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಅದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ, ಯಾವುದೇ ಸಾಧಾರಣ ಪ್ರತಿಭೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಕನಸು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಗುರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸದಾ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದಿರಿ.

ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ದೃಢಚಿತ್ತದಿಂದ ಜೊತೆ ಕೊಡಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಮರ್ಪಣೆ ಭಾವದಿಂದ ಸಾಹಸಿ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಶೀಲರಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿರಂತರ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುತ್ತ ಹೋಗುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟದ್ದು ಹಾಗೂ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವಿರದಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಕಷ್ಟ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಗುರಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರಲಿ, ದೊಡ್ಡದಾಗಿರಲಿ ಆದರೆ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ನೀವೇ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನು ನೀವು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸ ಬಹುದು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಅರ್ಹತೆ ಎಷ್ಟಿದೆ? ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ವಿಚಲಿತ ವಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳತ್ತ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸದೆ, ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಶೇಷತೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲೊಂದು ಉದ್ದೇಶವಿದೆ, ಗುರಿ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನೀವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಚಾರ ಹಾಗೂ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯೂ ಇರಬೇಕು. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಧೋರಣೆ ಹೊಂದಿದರೆ ಜೀವನದ ಖುಷಿ ಕರ್ಪೂರದಂತಾ ಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಖುಷಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹವ್ಯಾಸ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಹವ್ಯಾಸ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ತ ಬಗೆಯ ಖುಷಿಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಯಯೋಜನೆ ಅನುಸರಿಸಿ

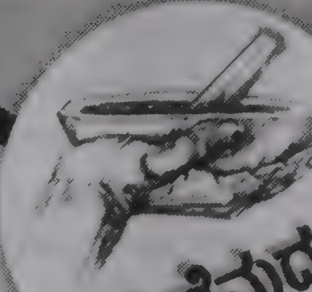
ಬರೀ ಯೋಚನೆಯ ಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ಯಶಸ್ಸು ದೊರೆಯುವಂತಿದ್ದರೆ, ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಅಯಶಸ್ವಿಗಳಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷ್ಯ ಅಥವಾ ಗುರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅದರ ತನಕ ತಲುಪುವುದರ ನಡುವಣ ಭಾರಿ ಅಂತರ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಜನರು ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಲು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದವರಾದಾಗ್ಯೂ ಈ ಅಂತರದ ಬಗ್ಗೆ ಗಾಬರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವ ರಿಂದಲೇ ಗುರಿ ದೂರ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮಹತ್ವದ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಕಾರ್ಯಯೋಜನೆ ತಯಾರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಮಹತ್ವ ದ್ದೆಂದರೆ ಆ ಕಾರ್ಯ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು.

ಗುರಿ ಸಾಧನೆಯ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ಯೋಜನೆಯ ಅನುಷ್ಠಾನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಎರಡು ತೆರನಾದ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳು ಹೇಗಿರುತ್ತವೆಂದರೆ, ನೀವು ಅವನ್ನು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಅವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಷ್ಟ ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡನೆ ಶ್ರೇಣಿ ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳೆಂದರೆ, ನಿರ್ಣಾಯಕರು ನಿಮಗೆ ಹೊಸಬರು ಅಥವಾ ಅಪರಿಚಿತರು ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳು ಹೀಗೂ ಇರುತ್ತವೆ, ಅವನ್ನು ನೀವು ಎರಡನೆ ಬಾರಿಯೋ, ಮೂರನೆ ಬಾರಿಯೋ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಪ್ರಯತ್ನದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಯಾವುದೋ ನಾಟಕದ ಪಾತ್ರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸಂಭಾಷಣೆ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೆಸೆಂಟೇಶನ್ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಂದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗಾಬರಿ ಆಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಈ ಗಾಬರಿಯಿಂದಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ಅನಿಶ್ಚತತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿಗೆ ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಒಂದು ಸರಳ ದಾರಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅದೆಂದರೆ ರಿಸ್ಕ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಯಾವ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತೊ ಆ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಹೋಗಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆದರೆ ಈ ತೆರನಾದ ಯೋಚನೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಬದಲು ಹಿಂದೆ ನೂಕುತ್ತದೆ. ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂದು ಭಾವಿ[...] ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವುದ[...] ಪರಿಪಕ್ವತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಗುರುತು ಅಲ್ಲ. ಈ ತೆರನಾಗಿ ನಾವು ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ನೆಡುವುದಿಲ್ಲ[...] ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದೆ ಅಥವಾ ಅರೆ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕೈಗೊಂ[...] ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳ ಪರಿಣಾಮವೂ ಅಪೂರ್ಣ[...] ವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂ[...] ಬಹುತೇಕ ಯಾವುದೇ ಉಪಯೋಗ ಇರುವುದಿಲ್ಲ[...] ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಪ್ರವೇಶ ಪರೀಕ್ಷೆಯ[...] ಮುಖಾಂತರ 200 ಜನರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊ[...] ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳು[...] ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಹೀಗೂ ಇರುತ್ತಾರ[...] ಅವರು ಅರ್ಜಿಯನ್ನೇನೊ ತುಂಬಿರುತ್ತಾರೆ ಆದರ[...] ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರ[...] ವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಅವ[...] ಹೆಸರು ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆದವರ ಪಟ್ಟಿಯ[...] ಗೋಚರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಅವರ[...] ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದರೆ ತಮ್ಮ ಅನುಭವ[...] ಗಳಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿತು, ಮುಂಬರುವ ಪ್ರವೇ[...] ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗಾದರೂ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಿದ್ಧ[...] ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸಿ[...] ಮೂಲಮಂತ್ರ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕತೆ ಮತ[...] ಸಕ್ರಿಯತೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಜೀವನದ ಹೆಜ್ಜೆ ಹೆಜ್ಜೆಗ[...] ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ ಇದೆ, ಆದರೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ[...] ಉದ್ವಿಗ್ನರಾಗುವುದು ಮಿದುಳಿನ ಮೇ[...] ಮತ್ತೊಂದಿಷ್ಟು ಹೊರೆ ಹಾಕಿದಂತೆ. ಹಾಗೊಂದ[...] ವೇಳೆ ಸರಿಯಾದ ಗುರಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು[...] ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಕೈಗೊಂಡರೆ ಅನಿಶ್ಚಿತ[...] ತಂತಾನೇ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಾವು ನಿಶ್ಚಿ[...] ಪರಿಣಾಮದ ಸಮೀಪ ನಿಂತಿರುತ್ತೇವೆ. ಜೀವನದ[...] ಎಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆಯೇ ಆಗಬೇಕು, ಸದ[...] ಗೆಲುವು ಸಿಗುವಂತಾಗಬೇಕು ಎಂದೇನೂ ಇಲ್[...] ಯಶಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಅಯಶಸ್ಸು ಎರಡೂ ಜೀವನ[...] ಮುಖಗಳಾಗಿವೆ. ಅಯಶಸ್ಸಿನಿಂದ ನಿರಾಶರಾಗ[...] ಅದರ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಅದರಿಂ[...] ಪಾಠ ಕಲಿತು ನಂತರ ಉದ್ದೇಶದ[...] ಮುಂದುವರಿಯುವುದೇ ನಮಗೆ ಯಶಸ್ಸಿ[...] ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಗು[...] ತಲುಪುವ ಆ ಕ್ಷಣದ ಮುಖವೇ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತ[...] ಆದರೆ ಗುರಿಯ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ಮಯದಿಂ[...] ನಿರತರಾಗಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಒಂದು ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಿ[...] ಬಳಿಕ ಮತ್ತೊಂದು ಹೊಸ ಗುರಿಯ ಶೋಧ[...] ಮಾಡುವ ಸುಖವೂ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ ಏನ[...] ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

80ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ



ಮನೆಮದ್ದು

☆ ಹುಣಸೆ ಗೊಜ್ಜಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನು ತುಪ್ಪ, 1/2 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪಿತ್ತಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

☆ ತಾಜಾ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿದರೆ ಪಿತ್ತ ನಾಶವಾಗುವುದು.

☆ ನಿಂಬೆ ಪಾನಕಕ್ಕೆ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿದರೆ ವಾಂತಿ ವಾಕರಿಕೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

☆ ಕರಿಜೀರಿಗೆ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಓಮ, ಸೈಂದಲವಣ, ಬಿಳಿಜೀರಿಗೆ, ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುಡಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

☆ ಕರಿಜೀರಿಗೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ ಶೋದಿಸಿಕೊಂಡ ಎಣ್ಣೆ, ಸಂಧಿ ನೋವಿಗೆ (ಹೊರಲೇಪನಕ್ಕೆ) ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ.

☆ ಹೆರಿಗೆಗಿಂತ 2.3 ತಿಂಗಳ ಮೊದಲಿನಿಂದ ನಿತ್ಯಾ ಜೀರಿಗೆ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಸುಖ ಪ್ರಸವವಲ್ಲದೇ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

☆ ಜೀರಿಗೆ ಬೆಲ್ಲ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

☆ ಎರಡು ಚಮಚ ತುಳಸಿ ರಸಕ್ಕೆ 3 ಗ್ರಾಂ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ತೀವ್ರವಾದ ಜ್ವರವೂ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

☆ ತುಳಸಿ ಎಲೆ, ಬೇವಿನ ಎಲೆ ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಅದನ್ನು ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವೇಳೆಯ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

☆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದ ಮೆಂತ್ಯೆಗೆ ಹಾಲು ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

☆ ಮೆಂತ್ಯೆಯನ್ನು ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟು ಏಳುವುದಿಲ್ಲ.

☆ ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪು, ಮೂಲಂಗಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಉಪ್ಪುಬೆರೆಸಿ ಜೀರಿಗೆ ಮೆಣಸು ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

☆ ಈರುಳ್ಳಿ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ.

☆ ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ದನಿಯಾ ಅಗಿದರೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿ ವಾಸನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

☆ ಈರುಳ್ಳಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಪಾದಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮಲಗಿದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಉಷ್ಣ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

☆ ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ಜೊತೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇವಿಸಿ 1 ಲೋಟ ಬಿಸಿ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ದೇಹದ ಅನಗತ್ಯ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುತ್ತದೆ.

☆ ಹಲ್ಲು ನೋವಿಗೆ / ವಸಡು ನೋವಿಗೆ ಒಂದು ತುಂಡು ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ನೋವಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.

☆ ಚೇಳು, ಝರಿ ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ ಮೂಗಿಗೆ ಹಿಂಡಿದರೆ ವಿಷ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

☆ ಕಿವಿನೋವಿಗೆ ಕೆಲವು ಹನಿ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

☆ ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಕಫ, ಈ ಮೂರು ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಈರುಳ್ಳಿಗಿದೆ.

☆ ಪ್ರತಿದಿನ ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇವನೆ ರಕ್ತವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

☆ ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಜೇನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಹಾಲು ಬೆರಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡುವುದು.

☆ ಅರಿಶಿನ ಗಂಧವನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರಸಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮೈ ಕೆರೆತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

☆ ಮೂರ್ಛೆ ಉಂಟಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದವರ ಮೂಗಿಗೆ 2 ಅಥವಾ 3 ಹನಿ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ತಕ್ಷಣ ರೋಗಿ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

☆ ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ತುಸು ಹೊತ್ತು ಅಗಿದು ಬಾಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಹಲ್ಲು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

☆ ಚಾಕು, ಬ್ಲೇಡು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ಹರಿತ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಬಾಳೇಕಾಯಿ ರಸ ಲೇಪನ ಉತ್ತಮ ಔಷಧ.

☆ ನಿತ್ಯ ಬಾಳೇಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಹೆರಿಗೆ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ.

☆ ಬಾಳೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಆಮಶಂಕೆ / ರಕ್ತಬೇಧಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

☆ ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಂಬೆ ಶರಬತ್ತನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ಬಲಗೊಂಡು ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

☆ ಒಂದು ಲೋಟ ಎಳೆನೀರಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉರಿಮೂತ್ರ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

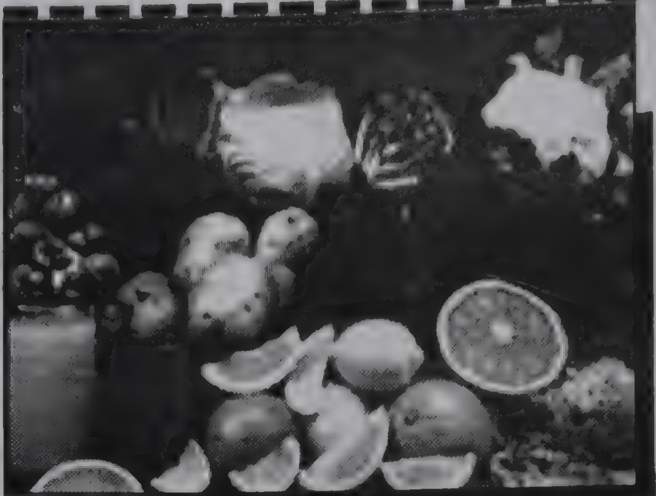
☆ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ತಿಂದರೆ ಪಿತ್ತ ವಾಂತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

☆ ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ ನೆನೆಹಾಕಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸುವಿಕೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

☆ ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ತುಳಸಿ ದಳ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಾಯಾರಿಕೆ ನೀಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ರಕ್ತವೂ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

(ಸೂಚನೆ: ಮನೆಮದ್ದು ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಓದುಗರು ಇವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ಮುನ್ನ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.)

ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ನಾವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಚಾರ ಬರುತ್ತದೆ ಅದೇನೆಂದರೆ, ನಾವು ತಿನ್ನಬೇಕು ಹಾಗೂ ತೂಕವೂ ಹೆಚ್ಚಿರಬಾರದು! ನೆಗೆಟಿವ್ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಫುಡ್ ನಿಮ್ಮ ಈ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗಮನಿಸಿ...



ನೆಗೆಟಿವ್ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಫುಡ್

ನೆಗೆಟಿವ್ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಫುಡ್‌ನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಪ್ಪಲಿ ಅಥವಾ ಬಿಡಲಿ, ಆದರೆ ಆಹಾರತಜ್ಞರು ಮಾತ್ರ ದೇಹದ ವಿಷಕಾರಿ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುವ ನಿಮಗೆ ಹಗುರ ಎನಿಸುವ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ತೆಳ್ಳಗಿಡಲು ಅನುಕೂಲ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತವೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ 'ಜೀರೋ ಕ್ಯಾಲೊರಿ' ಅಥವಾ 'ನೆಗೆಟಿವ್ ಕ್ಯಾಲೊರಿ' ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುವ ಶಬ್ದವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ಬಗೆಯ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ತರಕಾರಿಕಾರಿಗಳಿರದೆ, ನೀವು ದೈನಂದಿನ ಬಳಸುವ ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳಿಂದಲೇ ಇವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಏನೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ.

ಏನಿದು ನೆಗೆಟಿವ್ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಆಹಾರ?

ಕಳೆದ ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು 'ಜೀರೊ ಕ್ಯಾಲೊರಿ' ಶಬ್ದವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಬಳಕೆಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಏಕೆಂದರೆ, ಜನರು ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊದಲು ನಾವು ಹಣ್ಣು-ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತಿಂದು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಮಗೆ ಆಹಾರದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಲಾರಂಭಿಸಿತು. ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸತೊಡಗಿದೆವು. ಹಾಗೆಂದೇ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಲು ಸೂಚಿಸತೊಡಗಿದಾಗ ಅದು ಜನರಿಗೆ ಹಿಡಿಸಲಿಲ್ಲ. ಜನ ಅದನ್ನು ಹೇಗ್ಹೇಗೊ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡರು.

ಆಹಾರ ತಜ್ಞರೊಬ್ಬರ ಪ್ರಕಾರ, ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಭಾಗ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಭಾಗ ತರಕಾರಿಗಳು ಇರಬೇಕು. ಕೆಲ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಜತೆ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಲಾಡ್ ಮತ್ತು ಲಿಂಬೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಬೇಯಿಸಿದ ಬೇಳೆಗಳ ಬದಲು ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭಕರ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ಕುರಿತಂತೆ ಅನೇಕ ಸಲ ಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ, ಮುಂದೆಯೂ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ವರ್ಷಾನುವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ 'ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ'ದ ಬಗೆಗಿನ ಮಹತ್ವ ಈಗಲೂ ಹಾಗೆಯೇ ಇದೆ.

ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ-ಸ್ಫೂರ್ತಿಯು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತರಕಾರಿ-ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯದೇ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಅದು ಎಷ್ಟೇ ಬೆಲೆಬಾಳುವಂತಿದ್ದರೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ರೋಗಗಳ ಮೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೋಲಾರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಸೇವಿಸುವ ತರಕಾರಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ನಷ್ಟವಾಗದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬಾಧೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಇವು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ?

ನೆಗೆಟಿವ್ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಫುಡ್‌ಗಳೆಂದರೆ, ಅದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಫುಡ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಠಿಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಕೇವಲ ಶೇ.10 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಮಾತ್ರ ದೇಹದಿಂದ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ನೆಗೆಟಿವ್ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಫುಡ್‌ನಿಂದ ದೇಹ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇದೇ ಆಹಾರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜಮೆಗೊಳ್ಳುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ತುಂಡು ಕೇಕ್‌ನಲ್ಲಿ 400 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಇರಬಹುದೆಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅದರಿಂದ ಸುಮಾರು 150 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಮಾತ್ರ ಪಚನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೆಂಬಂತೆ 250 ಕ್ಯಾಲೊರಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಜಮೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಎಂಬಂತೆ ಒಂದು ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 50 ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದ ಪಚನಕ್ಕಾಗಿ150 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಬೇಕು, ಇದಕ್ಕನ ಗುಣವಾಗಿ 100 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜಮ ಗೊಂಡ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ದಹಿಸಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದ ಹೀಗಾಗಿ ನೀವು ಇದನ್ನು ಎಷ್ಟೇ ತಿಂದರು ಕುಡಿದರೂ ದಪ್ಪಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೆಗೆಟಿವ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಡಯಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಹಾಗ ಮಿನರಲ್ ಹೇರಳವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ,ಅವು ಕಿಣ್ವಗ ಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ವೇಗ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಡಯಟ ಕೇವಲ ತಮ್ಮ ಕ್ಯಾಲೊರಿಯನ್ನಷ್ಟೇ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಲೊ ಯನ್ನು ಕೂಡ ದಹಿಸುತ್ತದೆ.

ನೆಗೆಟಿವ್ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ತರಕಾರಿ -ಹಣ್ಣುಗಳು

ಹಣ್ಣುಗಳು : ಮಾವು,ಲಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಅನಾನಸ್, ಸ್ಟ್ರಾಬೇರಿ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಕರ್ಬೂಜ.

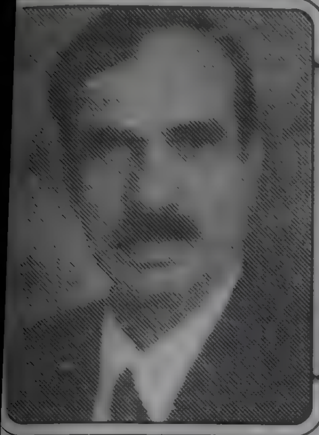
ತರಕಾರಿಗಳು : ಎಲೆಕೋಸು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಹೂಕೋಸು, ಸೌತೇಕಾಯಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ಟೊಮೊಟೊ.

ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು?

ನೀವು ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಅಥವ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ವಿಶ್ವಾಸ ಇಡುವವರಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಬ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ನೀವು ಕ್ಯಾಲೊರಿಯೇ ಇರದ ಹೂಕೋಸು, ಟೊಮೆಟೊ, ಎಲೆಕೋಸಿನಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿಯೂ ತೂಕ ಇಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲವೆ? ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಈ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವಾ ಬಳಸುವ ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಚೀಸ್, ಮಸಾ ಯಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂ ಅದರಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆ ಮಸಾಲೆಗಳ ಅಧಿಕ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಆ ತರಕಾರಿಗ ನೆಗೆಟಿವ್ ಕ್ಯಾಲೊರಿಯ ಪ್ರಭಾವ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದ

ಲೊ-ಕ್ಯಾಲ್-ಶೋ

ಕ್ಯಾಲೊರಿ ವೆಲ್ಯೂದ ಕ್ರಾಂತಿ ಮನೆಮನೆಯಲ್ಲ ತನ್ನ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಬಹುತೇಕ ಜನರ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಶುಗರ್ ಫ್ರೀ ಫುಡಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಸ್ವೀಟ್ ಡಿಷ್ ಪ್ರಿಯರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜನರ ಬೇಡಿಕೆಯನ ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಜೀರೋ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಸ್ವೀಟನ ಕೂಡ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದ ಪರಿಣಾಮ ನಿಧಾನವಾಗಿರಬಹುದು, ಆದ ಇಷ್ಟಂತೂ ನಿಜ, ನೀವು ಸ್ಥೂಲ ದೇಹಿಗಳಾಗಿದ್ದ ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹಾಗೂ ನೀವು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೂಕದವರಾಗುವಿರಿ. ನಿ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೆಗೆಟಿವ್ ಕ್ಯಾಲೊ ಫುಡ್‌ನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರದ ಭಾಗವೆಂದು ಒಪ್ಪಬಹುದು.



ಡಾ.ಟಿ.ಎಸ್.ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್
ಮನೋತಜ್ಞರು ಮತ್ತು
ಲೈಂಗಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ ತಜ್ಞರು

ಲೈಂಗಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ - 15

ಶಿಶ್ನಚೀಲ ಅಥವಾ ತಡೆಚೀಲ ಅಥವಾ ಕಾಂಡೋಮ್

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತೊರೆಯುವುದು ಒಂದು ದಾರಿಯಾದರೂ ಅದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯರು ದೂರವಿರಲಾರರು ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದರಲ್ಲೂ ಪರಸ್ತ್ರೀ ಸಂಗ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಅನಾಹುತಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಏನೇ ಆದರೂ ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದು ಜಾಣತನದ ಲಕ್ಷಣ. ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಾಂಡೋಮ್‌ನ ಧಾರಣೆ ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಕಾರಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ಏಡ್ಸ್ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಇದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕವೂ ಹೌದು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ತಡೆಯೂ ಇದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯ.

ಕಾಂಡೋಮ್ ಅಥವಾ ಶಿಶ್ನ ಚೀಲ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತೆಳುವಾದ ರಬ್ಬರ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಒಂದು ಹೊದಿಕೆ. ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಹೆಸರುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ದೊರಕುವ ನಿರೋಧ್ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುಪರಿಚಿತ. ಈಗೀಗ 'ಕಾಮಸೂತ್ರ'ದ ಪ್ರಚಾರ ನೀವೆಲ್ಲಾ ಕೇಳಿರಬಹುದು. 'ಮೂಡ್' ಹಾಗೆಯೇ ಹಲವು ವಿಚಿತ್ರ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಲಭ್ಯ. ಈಗೀಗಲಂತೂ ಏಡ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಇದೊಂದು ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಸಾಧನವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಇದರಿಂದ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಯಾರಿಗೆ ಇದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆಯೋ ಅವರೇ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದಿರುವುದು ಜಾಸ್ತಿ. ಪರಸ್ತ್ರೀ ಸಂಗ ಮಾಡಿದಾಗ, ಲೈಂಗಿಕ ಇಲ್ಲವೇ ಏಡ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಖಾತ್ರಿ ಇಲ್ಲದಾಗ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ತಡೆಯಲೋಸುಗ ಇದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವ ಅರಿವಿದ್ದರೂ, ಇದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹಲವು ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳು ತೋರಿವೆ. ಓದಿದವರು, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುಳ್ಳವರು ಇದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಹಲವು ಜನರಿಗೆ ನಿರೋಧ್ ಬಳಸುವುದೆಂತು ಎನ್ನುವುದು ಸಮಸ್ಯೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಯಾರಿಂದಲೂ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲದಿರುವುದು ದೌರ್ಭಾಗ್ಯವೇ ಸರಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ಕೇಳಲು, ತಿಳಿಯಲು ಇಲ್ಲದ ಮಜುಗರ. ಈ ಲೇಖನ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿರುವ ಮಿಥ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅಳಿಸಿ ಹಾಕುವುದೆಂದು ನಂಬುತ್ತೇವೆ.

ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ರಬ್ಬರ್ ಇಲ್ಲವೆ ಲೇಟೆಕ್ಸ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಿದ ತೆಳುವಾದ ಚೀಲ ಎಂದು ಅರಿತಿದ್ದೇವೆ. ಮೊದ ಮೊದಲು ತಯಾರಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಅತಿ ತೆಳುವಾಗಿಲ್ಲದವು. ಆದರೆ ಈಗೀಗಲಂತೂ ಅತಿ ತೆಳುವಾದ, ಅತಿ ಪಾರದರ್ಶಕವಾದ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯ. ಜಪಾನಿನ ಸಗಾಮಿ-ಟೈಪ್-ಇ, ಕಿಮೋನೋ ಮೈಕ್ರೊಥಿನ್, ಬಿಯಾಂಡ್ ಸೆವನ್, ಕ್ರೌನ್ ಮಾದರಿಗಳು ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದವು. 'ಕಾಮಸೂತ್ರ' ಮೊದಲಾದ ಕಂಪನಿಗಳೂ ಈ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ ಇವು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ದುಬಾರಿಯೆನಿಸಬಹುದು.

ರಬ್ಬರ್ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಪಾಲಿಯುರೆಥೇನ್ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಅತಿ ತೆಳುವಾದ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಹೊರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತಿವೆ. ಅಮೆರಿಕೆಯಲ್ಲಿ 'ಆವಂತಿ' ಬ್ರಾಂಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇವು ಲಭ್ಯ. ಇವು ಇಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯ.

ಆದರೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಮಾಡೆಲ್‌ಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಎರಡು, ಮೂರು ಪಟ್ಟು ದುಬಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಮೆತುಚಾಲಕದೊಂದಿಗೆ (ಲ್ಯೂಬ್ರಿಕೆಂಟ್) ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ರಬ್ಬರ್ ಅಥವಾ ಲೇಟೆಕ್ಸ್‌ಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯಿದ್ದವರಿಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಉಪಯೋಗಕಾರಿಯೂ ಹೌದು.

ಕಾಂಡೋಮ್ ಎಲ್ಲರೂ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಸುಲಭ ಸಾಧನ. ಇದು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯ ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ವಿಧಾನವೂ ಹೌದು. ಎಲ್ಲೊ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ರಬ್ಬರ್ ಅಥವಾ ಲೇಟೆಕ್ಸ್‌ಗೆ ಅಲರ್ಜಿ (ಒಗ್ಗದಿಕೆ) ಇರಬಹುದಾದರೂ, ಅದರ ವಿನಃ ಅವರ ಬಳಕೆಗೆ ಬೇರಾವುದೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿರೋಧ ಸೂಚನೆಯಿಲ್ಲ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲೂ ಕೆಲವರು ಯೋನಿಯುರಿತವೆನ್ನಬಹುದಾದರೂ ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಆ ಕಷ್ಟ ಇರಲಾರದು. ಕೆ.ವೈ.ಜೆಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅಂತಹ ಬೇರಾವುದೇ ಮೆದು ಚಾಲಕವನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಯೋನಿಯುರಿತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಇದರಿಂದ ತಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೂ ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಅಂದುಕೊಂಡಷ್ಟಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಮನಸ್ಸು, ಇದನ್ನು ಗಂಡಸು-ಸಂಗಾತಿ ಇಬ್ಬರೂ ಅರಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ನಮೂನೆಯನ್ನು ಅರಿತಿರಬೇಕು.

ಕಾಂಡೋಮ್‌ಅನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು?

ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ನಿಮಿರಿದ ಶಿಶ್ನದ ಮೇಲೆ ಚೀಲವನ್ನು ಹೊದಿಸಬೇಕು. ನಿರೋಧ್ ಆಗಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಬೇರಾವುದೇ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಪೊಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಸುರುಳಿಯಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಲಭ್ಯ. ಶಿಶ್ನದ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನಿಟ್ಟು ಸುರುಳಿ ಬಿಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಅದು ತಂತಾನೆ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸುತ್ತುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ತೊಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಒತ್ತಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಅದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ತುದಿಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಖಾಲಿ ಜಾಗ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ತೊಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಬಿಟ್ಟ ಖಾಲಿ

ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಧಾತು ಶೇಖರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸ್ಥಳದ ಅಭಾವದಿಂದ ಧಾತು ಲಿಂಗವನ್ನು ಸವರಿ ಮೇಲೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಗಂಡು ನಿಮಿರಿದ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಅನ್ನು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಮೊದಲು ಧರಿಸಬೇಕು. ಸಂಗಾತಿಯೂ ಇದನ್ನು ತೊಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಏನೇ ಆದರೂ ನಿಮಿರಿದ ಶಿಶ್ನದ ಮೇಲೆ ಇದನ್ನು ತೊಡಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಸುನ್ನತಿ ಮಾಡಿದ ಶಿಶ್ನದ ಮೇಲೆ ತೊಡಿಸಲು ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಸುನ್ನತಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿ ತೊಡಿಸುವುದರಿಂದ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆ ಸುಲಭವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಸ್ಖಲಿಸಿದ ನಂತರ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಅನ್ನು ತಳ ಅಥವಾ ಅಡಿಯಿಂದ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಯೋನಿಯಿಂದ ಹೊರತೆಗೆಯಬೇಕು. ಸ್ಖಲಿಸಿದ ನಂತರ ಕಾಂಡೋಮ್ ಧರಿಸಿದ್ದರೆ, ಪುನಃ ನೂಕುವುದರಿಂದ ಇಲ್ಲವೇ ಜಡಿಯುವುದರಿಂದ ವೀರ್ಯ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಾಂಡೋಮ್ ಶಿಶ್ನದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು. ಆದುದರಿಂದ ಕೂಡಲೇ ಶಿಶ್ನ ಹಾಗೂ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಅನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಹೊರ ತೆಗೆದ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಅನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಎಸೆಯುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಎಸೆಯುವ ಮುನ್ನ ಕಾಂಡೋಮ್ ಹರಿದಿಲ್ಲವೆಂದು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಕಾಂಡೋಮ್‌ಅನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಅತಿ ಉಷ್ಣತೆಯಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಡುವುದು ಒಳಿತು. ಬಿಸಿಲಿಗೆ, ಉಷ್ಣಕ್ಕೆ ರಬ್ಬರ್ ಬೇಗನೆ ಕೆಡುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಒಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಕಾಂಡೋಮ್‌ಅನ್ನು ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಜೇಬಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೂ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶವೇ ರಬ್ಬರ್ ಕೆಡಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮುನ್ನ ಸರಿಯಿದೆಯೆಂದು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ತಯಾರಾದ ಹಾಗೂ ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಓದಿ ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಜನರು ಕಾಂಡೋಮ್ ಉಪಯೋಗಿಸದಿರಲು ಕಾರಣಗಳು

ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಹಳ ಸುಲಭ ಸಾಧನವೆಂದರಿತೆವು. ಆದರೂ ಬಹಳ ಜನರು ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ-

1. ಶಿಶ್ನ ಚೀಲವಿದ್ದರೆ ಶಿಶ್ನ ಹಾಗೂ ಯೋನಿಯ ಕೂಡುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶ ಸಂವೇದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲವು ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಅನ್ನು ಬಳಸಲು ಹಿಂಜರಿಯುವುದುಂಟು. ಅತಿ ತೆಳುವಾದ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೂ ಈ ಭಾವನೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.
2. ಸ್ಖಲಿಸಿದ ನಂತರ ಜಡಿಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಪುರುಷ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕಾಂಡೋಮ್ ಶಿಶ್ನದಿಂದ ಜಾರಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಇಲ್ಲವೇ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು.
3. ಹಲವು ಪುರುಷರು ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡದಿರುವುದು. ಕಾಂಡೋಮ್ ಜಾರಬಹುದೆಂಬ ಭಯ-ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ತಡೆಯಾಗಬಹುದು.
4. ಕಾಂಡೋಮ್ ಇದೆಯೆಂಬ ಭಾವನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಬೇರೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
5. ಅತಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಒತ್ತಡ, ತೀವ್ರವಾಗಿ ಜಡಿಯುವಿಕೆ, ಕಾಂಡೋಮ್ ಹರಿಯಬಹುದೆಂಬ ಭಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ತಡೆಯಾಗಬಹುದು.
6. ಕಾಂಡೋಮ್‌ನ ಧಾರಣೆ, ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಕೃತಕತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಲವರು ಇದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದಿರಬಹುದು.
7. ಹಲವರಲ್ಲಿ ಕಾಂಡೋಮ್‌ನ ಧಾರಣೆ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವಾಗಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ಆಗುವ ಮುಜುಗರ ಹಾಗೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ತಡೆಯಿಂದ ತೊಂದರೆಯೆನಿಸುವುದು.
8. ಅದನ್ನು ಕೊಂಡು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ.
9. ರಬ್ಬರ್ ಅಥವಾ ಲೇಟೆಕ್ಸ್‌ಗೆ ಇರಬಹುದಾದ ಅಲರ್ಜಿ, ಮೆದುಚಾಲಕದಿಂದಲೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಿದ್ದಾಗ ಕಾಂಡೋಮ್ ಧಾರಣೆ ತಡೆಯಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
10. ಕಾಂಡೋಮ್ ಇದ್ದರೆ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ವಂಚನೆಯಾಗುತ್ತದೆಂಬ ಮನೋಭಾವನೆ.
11. ಧಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ 'ಕಾಂಡೋಮ್ ಧಾರಣೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಬಳಕೆಗೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದಿರಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕ್ಯಾಥೋಲಿಕ್ ಪಂಥದವರಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಇತರೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

1. **ಕಾಂಡೋಮ್‌ನಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಡೆಯಬಹುದೇ?**

   ಕಾಂಡೋಮ್‌ಅನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ನೂರರಲ್ಲಿ 97 ಭಾಗ ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಇತರ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾದರಿಯಷ್ಟೇ ಇದೂ ಉಪಯೋಗಿ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ನೊರೆ ಅಥವಾ ಜೆಲ್ಲಿಯ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಶೇಕಡ 97-98 ಭಾಗ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

2. **ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗೆ ಮೆದು ಚಾಲಕದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆಯೇ?**

   ಹೌದು. ಮೆದುಚಾಲಕವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಕಾಂಡೋಮ್ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಯೋನಿಯುರಿತವೂ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಇದರಿಂದ ಕಡಿಮೆ.

   ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ನಿರೋಧ್‌ಗೆ ನೀವೇ ಮೆದುಚಾಲಕವನ್ನು ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಕಾಂಡೋಮ್‌ಅನ್ನು ಧರಿಸಿದ ನಂತರ ನೀರಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಮೆದುಚಾಲಕವನ್ನು (ಉದಾ. ಕೆ.ವೈ.ಜೆಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಡುರಜೆಲ್) ಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸವರಿ. ಇಲ್ಲವೇ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಯೋನಿ, ಯೋನಿದ್ವಾರವನ್ನು ಕೆ.ವೈ.ಜೆಲ್ಲಿಯಿಂದ ಸವರಿ, ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಲೂಬ್ರಿಕೇಂಟೆಡ್ ನಿರೋಧ್ (ಡಿಲಕ್ಸ್ ನಿರೋಧ್) ಇಲ್ಲವೇ ಇತರೆ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಮೆದುಚಾಲಕದೊಂದಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಲಭ್ಯ. ಸವರುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಇದರಿಂದ

ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕಾಂಡೋಮ್!

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ತಡೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಗಂಡಿಗಿಂತಲೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಗಂಡಿಗಿಂತಲೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯ. ಆದುದರಿಂದ ಹಲವಾರು ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬಲ್ಲ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಈಗ ಲಭ್ಯವಾಗಿವೆ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ Reality ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಇವು ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ FPAI ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಗಂಡಿನ ಶಿಶ್ನಚೀಲದಂತೆಯೇ ಇವು ಇದ್ದರೂ ಇನ್ನೂ ಅಧಿಕ ಸ್ಥಳ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯ. ತಳಹೊರಗೆ ಬಾಯ್ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಇರುವ ಒಂದು ಗರ್ಭಕೋಶದ ತುಟಿಗೆ ತಗುಲಿ ಕೂರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮತ್ತೊಂದು ತೆರೆದ ಹೊರ ಉಂಗುರ ಯೋನಿಯ ಒಳಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಪಾಲಿಯುರೇಥೇನ್ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ಮಾಡಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಅತಿ ತೆಳುವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದಲ್ಲದೇ ಹರಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಅಷ್ಟೇ ಕಡಿಮೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ 8 ಗಂಟೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಸ್ತ್ರೀ ಇದನ್ನು ತೊಡಬಹುದು ಎಂಬುದು ಅನುಕೂಲಕರವೇ ಸರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಹಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಇದೊಂದು ಇಲ್ಲದ ಹೊರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದೂ ಉಂಟು.

ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಬಾಂಬೆಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ 35 ರಿಂದ 40 ರೂಪಾಯಿ ಖರ್ಚು ತಗಲುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ದುಬಾರಿಯಾದ್ದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗಲಾರದು ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಷ್ಟೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಉಳಿತಾಯ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ನೊರೆ, ಜೆಲ್ಲಿಗಳೂ ಮೆದುಚಾಲಕದಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲುವು.

3. **ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಕಾಂಡೋಮ್ ಹರಿದರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಜಾರಿದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?**

ಕೂಡಲೇ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ತಡೆಯಬಲ್ಲ ಫೋಮ್ ಇಲ್ಲವೇ ಜೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ಯೋನಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. (ಉದಾ.ಟುಡೇ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯ). ನಂತರ ಹೊಸ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಒಮ್ಮೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಅನ್ನು ಪುನಃ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಭಯದಿಂದ ಯೋನಿಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಇದು ತಪ್ಪು. ಡೌಚಿಂಗ್‌ನಿಂದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಮೇಲೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಡುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು.

ಮುಟ್ಟು ಸರಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ದಿನಾಂಕ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಕೂಡಲೇ ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಮುಖ್ಯ.

4. **ಕಾಂಡೋಮ್ ಧಾರಣೆಯಿಂದ ಏ.ಡಿ. ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೂರ ಮಾಡಬಹುದೇ?**

ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅದರ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಬಹುದಾದರೆ ನಿಮಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿರುವ ವಿಚಾರ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ, ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಕಾಯಿಲೆ ದೂರಾಗುವವರೆಗೆ ದೂರವಿರುವುದು ಒಳಿತು.

5. **ಕಾಂಡೋಮ್ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನವನ್ನು ತಡೆಯಬಲ್ಲದೇ?**

'ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನ'ಕ್ಕೆ ಕಾಂಡೋಮ್ ಧಾರಣೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲ. ಆದರೂ ಹಲವು ಜನರಿಗೆ 'ಅತಿಯಾದ' ಸಮಯ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನೇ 'ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನ'ವೆಂದು ಭಾವಿಸುವುದುಂಟು. ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ಕಾಂಡೋಮ್ ಧಾರಣೆ, ಸ್ಪರ್ಶ ಸಂವೇದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಸ್ಖಲನವನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದು.

6. **ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವೇ?**

ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳದೂ ಒಂದೇ ಸೈಜ್. ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಲವು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿದ್ದರೂ, ರಬ್ಬರ್ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಕಾಂಡೋಮ್ ಯಾವುದೇ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೂ ಸರಿಹೊಂದಬಲ್ಲದು. ಸೈಜ್ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪೊಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನಾಧರಿಸಿ 3, 6 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದರೆ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ 3, 6 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳಿವೆ ಎಂದರ್ಥವಷ್ಟೆ. ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳೂ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಲಭ್ಯ. ಕೆಲವು ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮೆಷಿನ್‌ಗಳಿರುವುದುಂಟು.

7. **ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಈಗೀಗ ಹಲವು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ. ಅದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ಅನುಕೂಲಗಳಿವೆಯೇ?**

'ಕಾಮಸೂತ್ರ' ಮೊದಲಾದ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಹಲವು ರೂಪರೇಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಹಲ್ಲಿರುವವೂ, ಗೀರಿರುವವೂ, ಹಲವು ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ, ನಯವಾಗಿ, ಒರಟಾಗಿ ಹೀಗೆ ಹಲವು ರೀತಿಯವು. ಅವುಗಳಿಂದ ಕೆಲವರಿಗೆ ಖುಷಿಯೆನಿಸಬಹುದು. ಅದು ಅವರವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು, ಏನೋ ಹೊಸದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಭಾವನೆಯೇ ಅತಿಯಾದ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

8. **ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಇವೆಯೇ?**

ಕಾಂಡೋಮ್ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವುದು ಪುರುಷರ ಶಿಶ್ನಚೀಲಗಳಷ್ಟೇ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳೂ ಲಭ್ಯ.

9. **ಕಾಂಡೋಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿದ ಧಾತುವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯವೇ?**

ಹಲವು ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಉಳಿಯದಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅಂತಹ ಧಾತುವನ್ನು ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಫಲವಂತಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ರಬ್ಬರ್ ಧಾತು ಶೇಖರಣೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಖಾತ್ರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗದು.

❀❀❀

ವೈದ್ಯ ಸಮಾಲೋಚನೆ

ಡಾ. ಟಿ.ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರೊಂದಿಗೆ

- **ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಗಂಟುಗಳಾಗುತ್ತಿವೆ ಮತ್ತು ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ.**

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ. ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ, ಎದೆಯ ಎಕ್ಸ್-ರೇ, ಸೋನೋಗ್ರಫಿ ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ವರದಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

- **ನಮ್ಮ ತಂದೆಗೆ ಆಗಾಗ ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರು ಪ್ರಜ್ಞೆತಪ್ಪಿ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತದೆ. 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತದೆ.**

ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಔಷಧ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹತ್ತಿರದ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- **ಸುಮಾರು 2 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ತಲೆ ಸುತ್ತುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ತೆರನಾದ ಗುಂಗು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆಯಂತೂ ಬೇರೆಯವರ ಮಾತು ತಡವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಕುಂದುತ್ತಾ ಹೊರಟಿದೆ.**

ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗಂಭೀರ ರೋಗಗಳ ಸಂಕೇತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹತ್ತಿರದ ನರರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ, ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಸೇವನೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡದೇ ಔಷಧ ಹೇಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

- **ನಾನು ಥೈರಾಯಿಡ್ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಎಲಟ್ರೋಸಿನ್ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ, ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಈ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ನಾನು ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಸೇವಿಸಬೇಕೇ?**

ನಿಮಗೆ ಹೈಪೊಥೈರಾಯಿಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಗುಳಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ನೀವು ಪದೇ ಪದೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂದೇನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

- **ನನಗೆ ಸುಮಾರು 25 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬಿಳಿ (ತೊನ್ನು) ಚರ್ಮರೋಗವಿದೆ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಮೆಲನೊಸಿಯಲ್ ಎಂಬ ಮೂರು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಂತರ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತಿರುತ್ತೇನೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವ ಲಾಭವಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಕಲೆಗಳು ನನ್ನ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಭುಜ, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲದೆ ಈ ಔಷಧಿಯು ಲೀವರ್ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ. ಶೌಚದ ಸಮಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಯ ಕೆಳಗೆ ಕಪ್ಪಾಗಾಗಿದೆ.**

ನೀವು ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪಿರಾಯಿಡ್ ಪ್ಲಸ್ ಮತ್ತು UVV ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಈ ಕಲೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

- **ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಕಜ್ಜಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆ ತೂರಿದರೆ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನನಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಕೂಡ ಇದೆ.**

ನೀವು ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ಅನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಡಾಕ್ಟರ್‌ರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ 3 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಜೊತೆಗೆ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ ಬೇರೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ.

- **ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಉದುರಿವೆ. ಮುಂದಿನಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ತಲೆ ಬೋಳಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.**

ನೀವು ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ' ಮತ್ತು 'ಎ'ಯನ್ನು 3 ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ದಿನದಲ್ಲಿ 3 ಬಾರಿ ಮಿನಟೋಪ ಲೋಷನ್ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಮುಂದಿನ 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೂ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

- **ಗುಟ್ಕಾ ಜಾಸ್ತಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತೆಗೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಶರೀರ ಅರ್ಧ ಭಾಗ (ಬಲಗಡೆ) ಕೂದಲುಗ ಬೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತಿವೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಮನ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ವ್ಯಗ್ರತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.**

ನಿಮಗೆ ಸಬ್‌ಮುಕೋಸಲ್ ಫಿಟ್ರೊಸಿ ತೊಂದರೆಯಿದೆ. ಒಬ್ಬಂಟಿತನದಿಂದ ಈ ಸಮ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಈ ಸಮ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆಯ ವೈ ಸಲಹೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವು ಹಾಗೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿ

- **ನನಗೆ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಷರ್ ಹಾಗೂ ಶುಗರ್ ಸಮ ಇದೆ. ಬಲಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮೊಣಕಾಲಿನಿಂದ ಹಿ ಪಾದದವರೆಗೆ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮ ಸುತ್ತಾಡಲು ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಕಳೆದ 5 ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಇದೆ.**

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದೇ ಔಷಧೋಪಚಾರದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅ ಬದಲಾಗಿ ನೀವು ಅರ್ಥೋಪಿಡಿಕ್ ಸರ್ಜ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಷರ್ ಮ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ಗೆ ಒಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆಯ ಜನರ ಫಿಜಿಸಿಯನ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಔ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಹಾಗೂ ಶುಗರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಶುಗ ಕಂಟ್ರೋಲ್‌ನಲ್ಲಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

- **ಹಿಂದಿನ 6 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದೇನೆ. ರಾತ್ರಿ ಲೇಟಾ ನಿದ್ರೆ ಹತ್ತುವುದರಿಂದ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಹೊ ಮಲಗಿ ಏಳುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮ ಎಂದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ 14-15 ಬಾರಿ ಶೌ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ. ಈ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯ ತೋರಿಸಿದಾಗ ರಿಪೋರ್ಟ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ**

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹತ್ತಿ ನೆಫ್ರೋಲೊಜಿಸ್ಟ್ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿರಿ. ಇ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಯುಬಿ (ಮೂತ್ರಜನಕಾಂ ಗರ್ಭಕೋಶ, ಮೂತ್ರಕೋಶ ಮ ಸೊನೋಗ್ರಾಫಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊ ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಎಂಟಿ-ಎಂಜಾಯ ಔಷಧ ಸೇವಿಸಿ.

- **ಸುಮಾರು 2 ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ನನ್ನ ಹಲ್ಲುಗ ಅಲುಗಾಡುತ್ತಿವೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿನ ನರಗ ಎಳೆದಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತವೆ. ನೋಡ**

ಒಸಡುಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಏನಾದರೂ ತಿಂದರೆ ಹಲ್ಲು ಜುಮ್ ಎನ್ನುತ್ತವೆ.

ಹೆಚ್ಚು ತಂಪಿನ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಹಲ್ಲುಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ 2 ಬಾರಿಯಂತೆ ನಿಮ್ಮ ನಡುವಿನ ಬೆರಳಿನ ಮುಖಾಂತರ ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಹಲ್ಲಿನ ಸಂಧಿಯಲ್ಲಿ ಉಜ್ಜಿ. ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಅಡಿಗೆ ತೈಲದಿಂದ 1-2 ನಿಮಿಷ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ-ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. 1 ಚಮಚ ಆವಲಾ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ದಿನಕ್ಕೆ 2 ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಒಮ್ಮೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರವು ಪಚನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶೌಚಕ್ಕೆ ದಿನದಲ್ಲಿ 3-4 ಬಾರಿ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲದ ಜೊತೆಗೆ ಹುಳುಗಳು ಬೀಳುತ್ತವೆ.

ಒಂದು ಚಮಚ ಬಿಲ್ವಪತ್ರ ಮತ್ತು ತುಳಸಿ, ಎರಡು ಚಮಚ ಆವಲಾ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಸೇವಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚು ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.

- **ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉರಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಲಗಿದಾಗ ಬಟ್ಟೆಯೆಲ್ಲಾ ಹಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಮಲಗಿದಾಗ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಒದ್ದೆಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ನನಗೆ 3-4 ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ.**

ನೀವು 3 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಹಗುರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಊಟದಲ್ಲಿ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ಪ್ರತಿದಿನ 150 ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್ ಸೊರೇಕಾಯಿ ರಸದಲ್ಲಿ 1 ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಅಥವಾ 2 ಎಲೆ ತುಳಸಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ 2 ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಿನಿ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

- **ಸುಮಾರು 1 ವರ್ಷದಿಂದ ನನ್ನ ಕಿವಿ ಸೋರುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ತೆಳುವಾದ ಕೀವು ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಮುಖಾಂತರ ಕಿವಿಯ ಪರದೆಯಲ್ಲಿ ತೂತು ಇದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ.**

ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ 1 ಚಮಚ ಚೆನೋಪೋಡಿಯಮ್-30ಯನ್ನು 21 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿರಿ.

- **ನನಗೆ ಅರಕ್ತತೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುತ್ತೇನೆ. ವೈದ್ಯರ ರಿಪೋರ್ಟ್ ನಾರ್ಮಲ್/ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ.**

ನೀವು ಡಿಗ್ರೇಶಿಯಾ-200ವನ್ನು 1 ಚಮಚದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ 2 ಬಾರಿ, 7 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿರಿ.

- **ನಾನು ತುಂಬಾ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಮೈ, ಕೈ-ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನರಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿವೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳು ತುಂಬಾ ಬೆವರುತ್ತವೆ.**

ನೀವು ಪಾಯಿನಾ-30 ಔಷಧವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ 2 ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು.

- **ನಾನು ದ್ವಂದ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹೊಂದಿದ್ದು ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಷರ್‌ಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದೇನೆ.**

ನೀವು ದ್ವಂದ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಉಳಿದಂತೆ ನಿಮಗಿರುವ ಬೇರೆ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ತಿ ವಿವರದೊಂದಿಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆದು ಕಳಿಸಿ. ಆಗ ಔಷಧದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬಹುದು.

- **ನನ್ನ ಪತ್ನಿಯ ವಯಸ್ಸು 26 ವರ್ಷ. ಅವಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಮಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ನನ್ನ ಪತ್ನಿಯ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಗರ್ಭಾಶಯ ಸ್ಥಾಯೀ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತೆಗೆಯಿಸಬಹುದೇ? ದುರ್ಬೀನು ಪ್ರಣಾಳಿಯಂತ ವಿಧಿಗಳಿವೆಯೇ? ಹೊಟ್ಟೆ ಕೊಯ್ಯದೇ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ?**

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಮೊದಲೆರಡು ದಿನವೇ ನೋವು ನಿವಾರಕ (ಎನ್ಎಲೆಸಿಕ್) ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡಿ. ಇದರಿಂದ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೋವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಮಗುವಾಗಲಿ. ಅಂದಾಗ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ತನ್ನಿಂತಾನೇ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ತೆಗೆಸುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

- **ಸುಮಾರು 1 ವರ್ಷದಿಂದ ಗಂಟಲು ನಾಳದ ನೋವಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಊಟ ಮಾಡುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪದೇ ಪದೇ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನವೆಲ್ಲಾ ಗಂಟಲು ನಾಳ ಜೋತು ಬಿದ್ದಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.**

ಗಂಟಲು ನಾಳದ ನೋವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಹತ್ತಿರದ ಉದರ ರೋಗ ವಿಶೇಷತಜ್ಞರಿಂದ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋಸ್ಕೋಪಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಯಾವ ಔಷಧ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

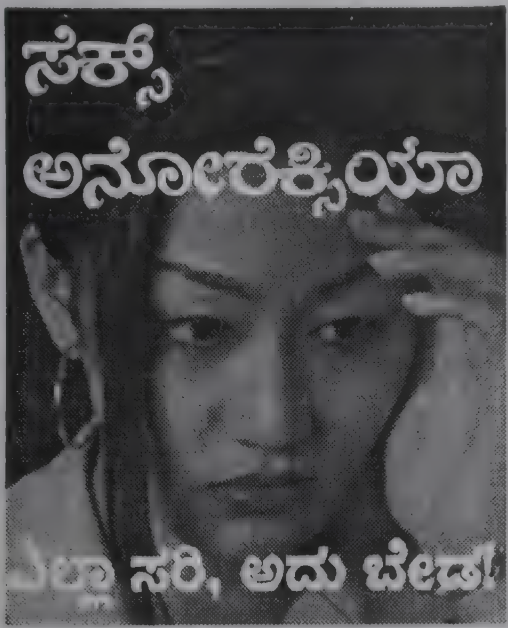
- **ವಿವಾಹವಾಗಿ 6 ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ನಮಗೆ ಒಂದು ಮಗುವೂ ಇಲ್ಲ. ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರಿಬ್ಬರೂ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದರೆ ರಿಪೋರ್ಟ್ ಸರಿಯಾಗಿದೆ.**

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ರಿಪೋರ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ತೋರಿಸಿ. ಅದನ್ನು ನೋಡಿದ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನೀವು ಮೊರೆಕಸ್-30 ಮತ್ತು ಸಿಪಿಯಾ-30 ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿವಸ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಾಯಂಕಾಲ 21 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಗಂಡನಿಗೂ ಕೂಡ ಸ್ಟೆಪಿಸೆಗ್ರೀಯಾ-30 ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆಗೆ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಿ.

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೇ? ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬರೆದು ನಮಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ಸಮಂಜಸ ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಳುಹಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ ಹಾಗೂ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೂಪನ್ ಕಳುಹಿಸಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ
'ಆರೋಗ್ಯ : ಸಮಸ್ಯೆ-ಸಲಹೆ'/ವೈದ್ಯ ಸಮಾಲೋಚನ ವಿಭಾಗ
ನಂ 732, 9ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 3ನೇ ಸ್ಟೇಜ್, 3ನೇ ಬ್ಲಾಕ್,
ಬಸವೇಶ್ವರನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 079.



ನೀತಾಗೆ ಇಪ್ಪತ್ತಾರು ವರ್ಷ. ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಇಂಜಿನಿಯರು. ತನ್ನ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಸಂಬಳ ತರುತ್ತಾಳೆ. ತೀರಾ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹುಡುಗಿ. ತಾನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿರುವ ಹೊಸ ವರ್ಕ್‌ಕಲ್ಚರ್‌ಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಡಿಸ್ಕೊಥೆಕ್ಕು, ಪಬ್ಬು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದೇ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಅರವಿಂದ್‌ನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಇಬ್ಬರ ಸಂಬಳವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಹಣದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಕಿಚ್ಚನ್ನೇ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಅದ್ಭುತ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ.

ಆದರೆ ಇವರಿಬ್ಬರ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಡು ಮಲಗಿದ ನಂತರ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಉಂಡು ಮಲಗುವ ಅವಕಾಶ ಲಭಿಸುವುದೇ ಕಡಿಮೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ ನೀತ ಮಿಲನವೆಂದರೆ ಮಾರು ದೂರ ಓಡುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ಗಂಡನ ಜೊತೆ ಹೇಗೆ ಬೇಕಿದ್ದರೂ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಇರಬಲ್ಲಳು. ಆದರೆ ಮಿಲನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸುತಾರಾಂ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಡಲಾರಳು. ಅದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅವಳು ಎಂತಹ ಸುಳ್ಳು ಬೇಕಿದ್ದರೂ ಹೇಳಬಲ್ಲಳು. ಅರವಿಂದ ತೀರಾ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡತೊಡಗಿದರೆ ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಗುದ್ದಾಡಲೂ ಅವಳು ಸಿದ್ಧ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ಅವಳು ಈಗಾಗಲೇ ಅರವಿಂದನಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ- 'ನನಗೆ ಸೆಕ್ಸ್ ಕ್ರಿಯೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಇವಾಗ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಜೀವನವಿಡೀ ನಾನು ಅದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಲಾರೆ!' ಅದೇ ಅವರ ಕುಟುಂಬವೆಂಬ ಹಾಲಿನ ಪಾಲಿಗೆ ಹುಳಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತಿದೆ.

ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಗಂಡಸರು ಆಕೆಯನ್ನು ದುರ್ಬಳಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆ ಭಯ ಅವಳ ಮನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದೆಯಾ ಎಂದುಕೊಂಡರೆ ಹಾಗೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳಿಗೆ ಪೂರ್ವಗ್ರಹವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಗಂಡನೊಂದಿಗೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಬೆರೆಸಿ ಅವನನ್ನು ಉನ್ಮಾದಗೊಳಿಸುವುದು, ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಕೀಟಲೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತೇರಿಸುವುದು - ಎಲ್ಲವೂ ಅವಳಿಗಿಷ್ಟ. ಆದರೆ ಆ ಕ್ಷಣ ಬಂದಾಗ... ಊಹೂಂ, ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಅವನಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದೆಂತಹ ವಿಚಿತ್ರ? ಇದೆಂತಹ ರೋಗ?

ವೈದ್ಯರು ಇದನ್ನು 'ಸೆಕ್ಸ್ ಅನೋರೆಕ್ಸಿಯಾ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದೊಂಥರಾ ಸೆಕ್ಸ್ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸ ಬೀಳಲು ಬಯಸುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ. ಅಂಥವರು ಒಳಗೊಳಗೇ ಕೊರಗುತ್ತಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತೋಷ ಎಂದರೆ ಏನೋ ಒಂಥರಾ ಭಯ. ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆಯೇ ತಮಗೆ ಅನುಮಾನ. ಅವರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಲು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಕೊರತೆಗಳಾಗಲೀ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಲೀ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಯಾವುದೋ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ ಎಂಬಂತೆ ನಾಟಕವಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಂಗಾತಿಯು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಉದ್ರೇಕಿಸಿದಾಗ ಅವರ ದೇಹ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕನಾಗಿಯೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಅವರು ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಹೇಗಾದರೂ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸೆಕ್ಸ್ ಅನೋರೆಕ್ಸಿಯಾ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಪ್ಯಾಟ್ರಿಕ್ ಕಾರ್ನ್ಸ್ ಎನ್ನುವವರು 'ಸೆಕ್ಸುಯಲ್ ಅನೋರೆಕ್ಸಿಯಾ' ಓವರ್‌ಕಮಿಂಗ್ ಸೆಕ್ಸುಯಲ್ ಸೆಲ್ಫ್ ಹೇಟ್ರೆಡ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನೇ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಕ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಆಸೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮಾತ್ರ... ಸ್ರವಿಕೆಯಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನೂ ಯೋಗ್ಯವ... ದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸೆಕ್ಸ್‌ನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳು... ಅವರಿಗೆ ಡ್ರಗ್ ಬಳಕೆ, ಜೂಜಾಟ, ತಿನ್ನುವುದು, ಡಯ... ಮಾಡುವುದು, ಅತಿಯಾಗಿ ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡುವ... ಮನೆಯನ್ನೆಲ್ಲ ಪದೇಪದೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ... ಮೊದಲಾದ ವಿಧದ ಚಟದಂತೆ ಆಗಿಬಿಡು... ಕೆಲವರಂತೂ ಸೆಕ್ಸ್‌ನಿಂದ ದೂರಾಗುವ ಏಕೈಕ ಉ... ದಿಂದ ತಮ್ಮ ಅಂಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಡುವ... ಇದೆ.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ... ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಸೆಕ್ಸ್ ಅನೋರೆಕ್ಸಿಕ್‌ಗ... ಕೆಲಬಾರಿ ಅತಿಯಾದ ಸೆಕ್ಸ್‌ಗೆ ತಿರುಗಿಕೊಂಡು... ಬಹುದು. ಕೆಲಬಾರಿ ಸೆಕ್ಸುಯಲ್ ಅನೋರೆಕ್ಸಿಕ್... ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಥವಾ ಧಾರ್ಮಿಕ ಗುಂಪ... ವಿಚಾರಧಾರೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿರುವುದೂ ... ಕೆಲವು ಅಂತಹ ಗುಂಪುಗಳು ಸೆಕ್ಸ್ ಅನ್ನು ತೀರಾ ಕೆ... ಎಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ತೀರಾ ಅಪರೂಪವಾದುದೇನೂ ... ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಲೈಂಗಿಕ ರ... ತಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಅ... ಕೌನ್ಸಲಿಂಗ್, ಔಷಧ ನೀಡುವುದರಿಂದ ... ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿಗಾಣಬಹುದು.

ಮನೋವಿಕಾಸ

...72ನೇ ಪುಟದಿಂದ

ಹೊಸ ಆರಂಭ ಮಾಡಿ

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಮೂಲಭೂತ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಯಶಸ್ಸಿನ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ಸಾಗಬಹುದು. ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಮಗೆ ಸರಿ ಎನಿಸುತ್ತಾರೊ ಅವರ ಮುಂದೆ ನಿಮ್ಮ ಸುಖ-ದುಃಖ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಿ. ಯಾರಿಗೂ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಮನಸ್ಸಿನ ಅಶಾಂತಿಯನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಿ. ಯಾವ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಸಂಬಂಧವೇ ಇಲ್ಲವೊ, ಅಂಥವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗಬೇಡಿ.

ನೀವು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥರಾಗಿದ್ದು, ನಿಮ್ಮ ಯಾವುದೋ ವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೇ ನಾಚಿಕೆ ಎನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಿ. ಸಾದಾ-ಸೀದಾ ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲನ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದರತ್ತ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ಜೀವನವನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿದಿನವನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ನೃತ್ಯ, ಹಾಡು, ಸಂಗೀತ ಅಥವಾ ಪೇಂಟಿಂಗ್‌ನಂತಹ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಿರಂತರ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಔಟ್‌ಪುಟ್ ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಯಶಸ್ಸಿನ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಏಕೈಕ ಹಾಗೂ ಅತಿ ದ... ವೈರಿಯೆಂದರೆ ಮುಂದೂಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ಇ... ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು, ಗುರಿ ದೊಡ್ಡ... ಸಿರಬಹುದು, ಕಠಿಣ ಎನಿಸಿರಬಹುದು ಇ... ಅದರಲ್ಲಿ ತಾನು ಅಸಫಲನಾಗುತ್ತೇನೆಂಬ ಭ... ಯಿರಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಭಯಭೀತರ... ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಒಳ್ಳೆಯ ಆರಂಭ ಮಾಡುವ... ಇಲ್ಲ. ಇದರ ಇತರೆ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ, ಸ... ಸ್ವಯಂ ಇಬ್ಬಂದಿತನ ಅಥವಾ ಗುರಿಗೆ ಸಂಬ... ಪಟ್ಟ ಕಠಿಣತೆಗಳಿರಬಹುದು. ಈ ನಿಧಾ... ನಮ್ಮನ್ನು ಮುಂದೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವ... ಜತೆಜತೆ ನಮ್ಮ ಯೋಚನೆಯನ್ನು ನಕಾರಾ... ಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ ಸಾಗಲು ಅನುವು ಮ... ಕೊಡುವಂಥದ್ದು ಹಾಗೂ ಹೊಸ ದಾರಿಯ... ನಮ್ಮನ್ನು ಸಮರ್ಥಗೊಳಿಸುವ ಎಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆ... ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸ... ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಸಂಚ... ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ... ಬೇಕೊ ಅದನ್ನು ಶೀಘ್ರ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಬೇ...

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲೂ ಯೌವನವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು

ದ್ಧಾಪ್ಯ ಜೀವಿಯ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿ. ಬಾಲ್ಯ ಯೌವನಗಳು ಹೇಗೆ ಜೀವಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುತ್ತವೆಯೋ ಹಾಗೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವೂ ಸಹ ಜೀವಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪದವು ವೃದ್ಧಿ ಶಬ್ದದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದೆ. ವೃದ್ಧಿ ಎಂದರೆ ಗುವಿಕೆ, ಬೆಳೆಯುವಿಕೆ, ದೊಡ್ಡದಾಗುವಿಕೆ ದಿ. ವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಹಲವಾರು ಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಯಲ್ಲಿರುವ ಪದಗಳೆಂದರೆ ವಯೋವೃದ್ಧಿ, ವೃದ್ಧಿ, ಸಂತಾನ ವೃದ್ಧಿ, ತ್‌ವೃದ್ಧಿ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಚಯವಿರುವ ಶಬ್ದವೆಂದರೆ ದ್ಧಾಪ್ಯ ಇದಕ್ಕೆ ಮುದಿತನ ದೂ ಹೇಳುವರು. ದಿತನ ಕೇವಲ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಪ್ಪಳವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋವೃದ್ಧ ಎಂದರೆ ವಯಸ್ಸು ಾದದ್ದು. ಜ್ಞಾನವೃದ್ಧಿ ಎಂದರೆ ನ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಶಬ್ದವು ಸ್ತಿ ವಯಸ್ಸು ಎಂದು ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ದ್ಧಾಪ್ಯ ಯಾವಾಗ ರಂಭವಾಗುವುದು? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅನೇಕರಿಗೆ ುವುದು ಸಹಜ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಳಬೇಕಾದರೆ ಎಂದು ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನರುತ್ಪತ್ತಿ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸುವವೋ, ಅಂದಿನಿಂದ ದ್ಧಾಪ್ಯ ಕಾಲು ಇಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ವರ ಪ್ರಕಾರ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ 30ನೇ ವರ್ಷ ಟಿದನೆಂದರೆ ಅವನು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಟ್ಟಂತೆ ದೂ ಹೇಳುವರು. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇದೂ . ಯಾಕೆಂದರೆ 30 ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ದೇಹದ ೇಕ ಜೀವಕೋಶಗಳು ವೃದ್ಧಿಗೊಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ವು ಎಲುವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ರಕ್ತ ರ್ು, ಲೋಳ್ಪರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಂತ್ಯ ಕಾಲದವರೆಗೆ ದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ರ್ಯವೂ ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು. ಯಕೃತ್ತು ವಕೋಶಗಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಜೀವಕೋಶಗಳೂ ರುತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಮುಪ್ಪು ಎಂದು ಕಾಲಿಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಬಾರದು. ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯವು ಎಂದು ವಿಳಂಬವಾಗುವುದೋ ಅಂದು ಮುಪ್ಪು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು ಎಂದು ಹೇಳಲೂಬಾರದು. ಅನೇಕ ಹಿರಿಯರು 90 ವರ್ಷ ದಾಟಿದರೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬಹಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತುಮಕೂರಿನ ಶಿವಕುಮಾರ ಸ್ವಾಮಿಗಳು. 99ರ ಹರೆಯದ ಅವರಿಗೆ ಮುಪ್ಪು ಬಂದಿದೆ ಎನ್ನಲಾಗದು. ಡಾ.ಹೆಚ್.ನರಸಿಂಹಯ್ಯ ಎಂದೂ ತನಗೆ ವಯಸ್ಸಾಯಿತು ಎನ್ನಲಿಲ್ಲ. ಸಾವು ಸಮೀಪಿಸಿದರೂ ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. "ನಾನು ಇನ್ನೂ ಬದುಕಬೇಕು. ಬಹಳ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಬೇಕು." ಇಂಥವರಿಗೆ ಕಾರ್ಯ ಹೀನವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರಿಗೆ ಮುಪ್ಪು ಆವರಿಸಿದೆ ಎನ್ನಲು ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ.



ನಿವೃತ್ತಿ ಆದ ಮೇಲೆ ಅನೇಕರು ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸುವುದಿಲ್ಲ. "ನಮ್ಮದೆಲ್ಲಾ ಮುಗಿಯಿತು" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಅನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂಶ ಸತ್ಯವಿದೆ. ಇಂಥವರು ತಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಹೊಸ ಕಾರ್ಯವು ಅವರನ್ನು ಯುವಕರನ್ನಾಗಿಸುವುದು. ಕಾರಣ ಕೇವಲ ಬದುಕಿನ ವರ್ಷಗಳನ್ನಾಧರಿಸಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಬರುವುದು ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಯಾವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು ಬೇಕು? ನಿಜ ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳಿಂದ ವೃದ್ಧರು ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲನೆಯದು ಹಲ್ಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು. ಮೊದಲು ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಹಳ ಕಾಟಕೊಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಇಂದು ದಂತಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರಗತಿ ಕಂಡಿದೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು. ಎರಡನೆಯ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯೆಂದರೆ ದೇಹದ ಎಲವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲವುಗಳ ಸುಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅವು ಟೊಳ್ಳಾಗುತ್ತವೆ. ಬೇಗನೆ ಮುರಿದು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದರ ಸಲುವಾಗಿ ವೃದ್ಧರ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಜಾಸ್ತಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಎಲುವು ಮುರಿದು ಹೋಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು.

ಪಚನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಕಿರಿದು ಮಾಡಬೇಕು. ಅದು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸೌಖ್ಯವಾಗಿಡು ವುದು. ದೇಹಕ್ಕೆ ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇಕು. ಸಂಜೆ ಮುಂಜಾನೆ ಮಾಡುವ ವಾಯು ವಿಹಾರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕು.

ಯೋಗವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹರ್ಷ ತರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಲಾಭದ ಬಗ್ಗೆ ಇಡೀ ಲೋಕವೇ ಒಪ್ಪಿದೆ. ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿನ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ನಿತ್ಯಸ್ನಾನ, ಪೂಜೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಡಬಡಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ವೃದ್ಧರ ದೇಹವು ಮುದಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಇನ್ನೂ ಚುರುಕಾಗಿರುವುದು. ಕಾರಣ ವೃದ್ಧರು ತಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕವರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಇದು ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಅತಿ ಅವಶ್ಯ.

ಅನೇಕರಿಗೆ ಮರಣವನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಆಶೆ ಇರುತ್ತದೆ, ನಿಜ ಮರಣವನ್ನು ಗೆಲ್ಲಬಹುದು. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿದ್ದ ಹಲವಾರು ಮರಣದ ಸೇನಾಪತಿಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದಿರುವೆವು. ಬಹಳ ರೋಗವನ್ನು ಗೆದ್ದು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಮರಣ ಗೆದ್ದಂತೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ಉಳಿದುಕೊಂಡಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನೂ ಗೆಲ್ಲಬಹುದು.

- ಡಾ. ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಕಣ್ಣು ಕಾಣಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ

ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ ಡಾಕ್ಟರೇ, ನನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಆಪರೇಶನ್ ಹೇಗೆ ಮಾಡಿದ್ರಿ? ಈಗ ಅವರು ನನ್ನ ಹತ್ರ ನೋಡೋದೇ ಇಲ್ಲ. ಆಪರೇಷನ್‌ಗಿಂತ ಮೊದಲು ನೀನು ತುಂಬಾ ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದೀಯಾ ಎಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೇಳ್ತಾ ಇದ್ರು.

ಡಾಕ್ಟರ್: ಮೊದಲು ಅವರ ಕಣ್ಣು ಸರಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆಪರೇಶನ್ ನಂತರ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆ.

✤

ಗಡಿಯಾರ

ಹುಚ್ಚಾಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತೂಗು ಹಾಕಿರುವ ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ನೋಡಿ ಹುಚ್ಚನೊಬ್ಬ: ಡಾಕ್ಟರೆ, ಏನಿದು ಗಡಿಯಾರ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯಾ?

ಡಾ : ಹೂಂ. ಸರಿಯಾಗಿದೆ.

ಹುಚ್ಚ : ಸಮಯ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾ ?

ಡಾ : ಸಮಯ ಸರಿಯಾಗೇ ಹೇಳುತ್ತೆ

ಹುಚ್ಚ : ಹಾಗಾದರೆ, ಈ ಗಡಿಯಾರ ಹುಚ್ಚಾಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಏನ್ಮಾಡುತ್ತೆ.

ಹುಡುಗಿ : ಎಲ್ಲ ಗಂಡಸರು ಪ್ರಾಣಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಹುಡುಗ : ಹಾಗಾದರೆ, ಹೆಂಗಸರು!

ಹುಡುಗಿ : ಪ್ರಾಣಿಪ್ರೇಮಿ.

ಸಿಹಿ ಸುದ್ದಿ



ರಿಪೋರ್ಟ್ ಪ್ರಕಾರ ನಿಂ ಯಜಮಾನ್ರಿಗೆ ಶುಗರ್ ಇದೆ. ಯಾವ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ ಇನ್ಮುಂದೆ ಇವ್ರಿಗೆ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಹಾಗೆ ಯಾವ ಸಿಹಿ ಸುದ್ದಿ ಇವರ ಕಿವಿಗೆ ಬೀಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ!!

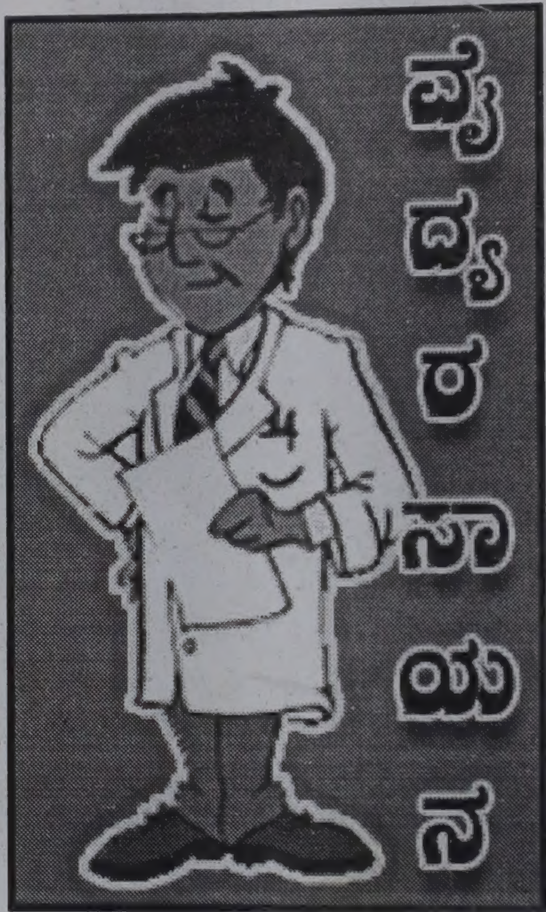
ರೇಡಿಯೋ-ಸತಿ

ಪತ್ನಿ ಗಾಬರಿಯಿಂದ ತನ್ನ ಡಾಕ್ಟರ್ ಪತಿಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ.

ನಾನು ಯಾವಾಗ ರೂಮಿಗೆ ಬಂದರೂ ನೀವು ರೇಡಿಯೊ ಯಾಕೆ ಬಂದ್ ಮಾಡ್ತೀರಿ?

ಡಾಕ್ಟರ್ : ಒಮ್ಮೆಲೇ ಎರಡೆರಡು ರೇಡಿಯೊ ಕೇಳುವುದು ನನ್ನಿಂದ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

✤



ದೋಣಿ ಬಾಡಿಗೆಯದು

ಇಬ್ಬರು ಮೂರ್ಖರು ಒಂದೇ ದೋಣಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೇ ಒಬ್ಬ ಜೋರಾಗಿ ಚೀರುತ್ತಾನೆ. ಅಯ್ಯೋ ಎಲ್ಲರೂ ನೋಡಿ ದೋಣಿ ಮುಳುಗುತ್ತಾ ಇದೆ.

ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮೂರ್ಖ: ಯೇ, ಹುಚ್ಚಾ ಅದಕ್ಕೆ ಯಾಕೆ ಚೀರ್ತಾ ಇದೀಯಾ?. ಈ ದೋಣಿ ಬಾಡಿಗೆಯದು. ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತದ್ದಲ್ಲ.

✤

ಮಮ್ಮಿಸ್ಕರ್ಟ್

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಿನಿ ಸ್ಕರ್ಟ್ ಹಾಕ್ಕೊಂಡಿರೋ ಹುಡುಗಿ ನೋಡಿ ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಸಾದ ಮನುಷ್ಯ ಕೇಳುತ್ತಾನೆ.



ಏನು? ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಗೆ ಗೊತ್ತಾ ನೀನ
ತರದ ಡ್ರೆಸ್ ಹಾಕ್ಕೊಂಡು ತಿರುಗುವುದು.

ಹುಡುಗಿ : ಇಲ್ಲ!

ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಚಾರ ಮಾಡು. ನಿನ್ನ ತಾ
ಗೊತ್ತಾದರೆ ಅವರು ತುಂಬಾ ಬೇಜ
ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಹುಡುಗಿ : ಆಗಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ,
ನಮ್ಮ ಮಮ್ಮಿದು ಸ್ಕರ್ಟ್ ಅಲ್ವ!!

✤

ಸುಳ್ಳಿನ ಹೊಗಳಿಕೆ

ಗೆಳತಿ : ನನ್ನ ಗಂಡ ಈಗ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳ
ಅಂತ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾಡಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.!

ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಗೆಳತಿ : ಏನು ಮಾತು ಅ
ಹೇಳುತ್ತಿಯಾ?

ಗೆಳತಿ : ಹೌದು, ಕಣೆ ! ಈಗ ಅವರು ನ
ಒಟ್ಟೂ ಹೊಗಳುವುದಿಲ್ಲ.

✤

ಕತ್ತೆ ಸವಾರಿ

ಪತ್ನಿ : ಏನ್ರಿ. ಗುಡ್ಡಿ ಯಾಕೆ ಅಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ?

ಪತಿ : ಕತ್ತೆ ಯ ಮೇಲೆ ಹತ್ತಬೇಕು ಅಂತಿ

ಪತ್ನಿ : ಮತ್ತ್ಯಾಕೆ ಅಳಸ್ತಿದ್ದಿರೀ, ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನ
ಕೂರಿಸ್ಕೋಬಾರದಾ.

✤

EDITED, PRINTED, PUBLISHED & OWNED BY : *ADANAGOUDA T. PATIL*, #940, I Floor, 8th 'B' Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore - 560 079. Ph : 23236435
PRINTED AT : **DIKSOOCHI PRINTERS**, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, B'lore - 560

DIKSOOCHI FOUNDATION COURSE

udents who are interested in joining the respective courses, are requested to fill the given format : (Please fill in Block Letters)

ame Of The Institution :...

llabus :State ☐ CBSE ☐ ICSE ☐ Sex : Male ☐ Female ☐

ame of the Student:...Date of Birth...

lass :................ Section :................ After SSLC : Science ☐ Arts ☐ Commerce ☐

ather's Name & Occupation :...

lother's Name & Occupation :..

rade scored in previous class 8th, 9th, 10th. Science ☐ Maths ☐ Social Science ☐

ourses Offered :

iksoochi Foundation Course for 3 years high school level (8, 9, 10) ☐ Hostel Facility ☐

iksoochi Foundation course for PUC (I&II) ☐

esidential Address : ....

....Pin Code :..............................Telephone No. ....E-mail ....

ote: Fee once paid shall not be refunded or adjusted.

Signature of the Parents/Guardian

Hostel Facility is available for ' Foundation Course - 2007-08'. Register before December 31st 2006, Seats are very limited.

Contact : Diksoochi Foundation Course, Diksoochi (Digital Media) Pvt.,Ltd., No. 732, 9th Main, 3rd Stage, 3rd Block, Basaveshwara Nagar, Bangalore-560 079. Telephone : 57766186 / 984506575, E-mail : enquiry@diksoochi.com

---

ದಿಕ್ಸೂಚಿ

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಕೋರ್ಸ್ 2006 - 07

ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಈ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಲು ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕ ಡಿಸೆಂಬರ್-31, 2006

ಹೈಸ್ಕೂಲ್ (8,9,10) ಮತ್ತು ಪದವಿ ಪೂರ್ವ (PUC I & II) ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸುವರ್ಣಾವಕಾಶ

'ಭಾವೀ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿಗೆ ಭದ್ರ ಬುನಾದಿ'

'ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಸರಳ ಹಾಗೂ ಒಳಮಾರ್ಗಗಳಿಲ್ಲ. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಪುಣರ ತರಬೇತಿ ದೊರೆತಾಗ ಅವನ ಭವಿಷ್ಯ ಪುಟಕ್ಕಿಟ್ಟ ಚಿನ್ನದಂತೆ ಬೆಳಗುತ್ತದೆ. ಜನ್ಮತಃ ಯಾರೂ ದಡ್ಡರಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಅವನದೇ ಆದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಲಭಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸ್ಫುಟಗೊಂಡು ಆತ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.' ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿನ ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಕುಡಿಗೆ ದಿಕ್ಸೂಚಿಯ ಸುವರ್ಣ ಡಿಪಾಯದ ನಿರ್ಮಾಣ. ಇದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಮುಂಬರುವ ಜಾಗತೀಕರಣದ ದಿನಗಳೇ ಹಾಗಿವೆ. ಹೆಜ್ಜೆ ಹೆಜ್ಜೆಗೂ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ನಿಮಿಷ ನಿಮಿಷಕ್ಕೂ ಹೋರಾಟ. ುದ್ಧಿವಂತನದೇ ಬದುಕು. ಜಾಣನಿಗೇನೇ ಸನ್ಮಾನ-ಸತ್ಕಾರ. ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಸಿದ್ಧತೆಯೇ ದಿಕ್ಸೂಚಿಯ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಕೋರ್ಸ್.

ಫೌಂಡೇಶನ್ ಕೋರ್ಸುಗಳ ವಿವರ

1. 8ನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ 10ನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗಿನ 3 ವರ್ಷಗಳ ಕೋರ್ಸು ಮತ್ತು ವಸತಿ.
2. ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ಪ್ರಥಮ ಮತ್ತು ದ್ವಿತೀಯ ವರ್ಷಗಳ 2 ವರ್ಷದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪೂರೈಕೆ, ತರಬೇತಿ ಸಹಿತ ವಸತಿ.
3. ವಿಫಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಹ ಶೇ. 70ರಷ್ಟು ಸಫಲ ಅಂಕ ಗಳಿಸುವಂತೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು.

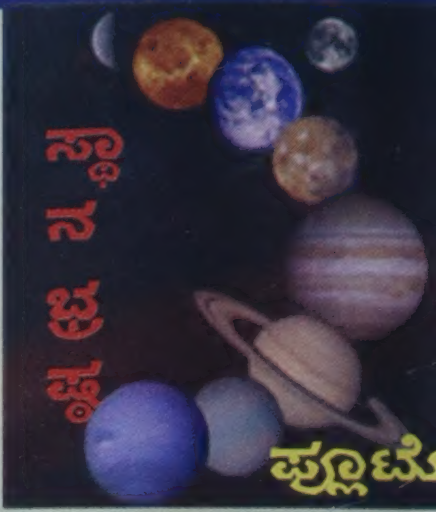
ಇದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ತಜ್ಞ ಪ್ರೊಫೆಸರ್‌ಗಳ ತಂಡ 'ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ' ತರಬೇತಿಗಾಗಿ ಉತ್ಸುಕಗೊಂಡಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ತರಬೇತಿಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ರೆಗಲ್ಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಲು ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಡಾ.ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠರಂತಹ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ, ಬಿ.ಬಿ.ಚಿನ್ಮಯಕುಮಾರರಂತಹ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೈಮಾಂತರಿಕ್ಷ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯ ಜ್ಞಾನಿ, ಖ್ಯಾತ ಪತ್ರಕರ್ತೆ ಮತ್ತು ಕಾನೂನು ತಜ್ಞೆ ಪ್ರಭಾಶರ್ಮಾ ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಪಿ.ಡಿ.ಪಾಟೀಲ್‌ರಂತಹ ಪರಿಣಿತರಿದ್ದಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅಮೆರಿಕ, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ, ಬ್ರಿಟನ್, ನ್ಯೂಜಿಲ್ಯಾಂಡ್ ಮತ್ತು ಸಿಂಗಪೂರ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳ ಮಟ್ಟದ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿ, ಅಲ್ಲಿನ ಪ್ರವೇಶಾತಿಯ ಅರ್ಹತಾ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ುತ್ತೀರ್ಣರಾಗುವಂತೆ ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ರೂವಾರಿಗಳು ಕಂಕಣಬದ್ಧರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ-ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ 'ಸ್ಕಾಲರ್‌ಶಿಪ್'ಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಪಡೆಯಲು ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಕೋರ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಅಂತಹ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಸಲಹೆಗಾರ ಅಮೆರಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಐಟಿ ತಜ್ಞ ಸಂಜೀವ್ ಾಜನವರ ರೂಪಿಸಲಿದ್ದಾರೆ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರೇತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮುಂದಿನ ವರ್ಷದಿಂದ ಹಾಸ್ಟೆಲ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಲಭ್ಯ(ಪ್ರಸ್ತುತ ವರ್ಷ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಲ್ಲ).ಹಾಸ್ಟೆಲ್ ್ಯವಸ್ಥೆ ಸುಮಾರು ನೂರರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ.

ಆಸಕ್ತರು ಮುಂದಿನ ವರ್ಷದ ಅಂದರೆ 2007-08ರ ಸಾಲಿನ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ವಸತಿಗಾಗಿ ಇದೇ ಡಿಸೆಂಬರ್ 31, 2006ರೊಳಗೆ ನೊಂದಾಯಿಸಬೇಕಾಗಿ ೋರಿಕೆ. ಡಿಸೆಂಬರ್ 31ರೊಳಗೆ ನೊಂದಾಯಿಸಿದವರಿಗೆ ಶಾಲಾ - ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡಲು ನಮ್ಮ ನೆರವು.

'ದಿಕ್ಸೂಚಿ' ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2006ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ...



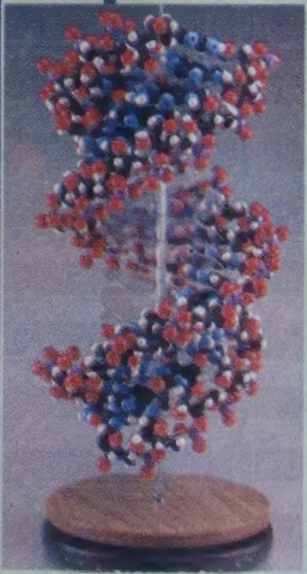
ಕಳೆದ ಏಳು ದಶಕಗಳಿಂದ ಸೌರಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಪ್ಲೂಟೋಗೆ ಗ್ರಹದ ಸ್ಥಾನಮಾನವಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆಗಸ್ಟ್ 24ರಂದು ಆ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಸೌರಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಎಂಟೇ ಗ್ರಹಗಳೇ?ಗ್ರಹಗಳ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಏರಲಿರುವ ಪಟ್ಟಿ ದೊಡ್ಡದಿದೆ. ಪ್ಲೂಟೋಗೆ ಅರ್ಧಚಂದ್ರ ನೀಡಿ IAU ನಡೆಸಿದ ಮತದಾನ ಸರಿಯಾದ್ದೇ? ಚುಕ್ಕೆ ಚಂದ್ರಮನೂ ಗ್ರಹವೇ? ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಇಲ್ಲಿದೆ.....





ಜಗತ್ತು ಒಬ್ಬ ಸಮರ್ಥ ಪ್ರಾಣಿ ಪ್ರೇಮಿಯನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಂಡಿದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಿಯೇ ಆತನನ್ನು ಆಹುತಿ ತೆಗೆದು ಕೊಂಡಿದ್ದು ಮಾತ್ರ ದುರ್ದೈವದ ಸಂಗತಿ. 'ದಿ ಕ್ರೊಕೊಡೈಲ್ ಹಂಟರ್' ಎಂಬ ಖ್ಯಾತಿವೆತ್ತ ಇರ್ವಿನ್ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿಯುಳ್ಳ, ಪರಿಸರ ಪ್ರೇಮಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಇರ್ವಿನ್‌ರನ್ನು ಬಲಿತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಸ್ಟಿಂಗರೇ ಮೀನಿನ ವಿಶೇಷತೆ ಏನು?

ವಿರಾಟ ಸ್ವರೂಪಿ ಆರ್‌ಎನ್‌ಎ



ದಶಕಗಳಿಂದ ನಾವು ಆರ್‌ಎನ್‌ಎಗೆ ಮಲತಾಯಿ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ತೋರುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ಆರ್‌ಎನ್‌ಎಯ ವಿರಾಟ ರೂಪ ಗೋಚರಿಸಿದೆ. ಅದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರಿವಾಗುತ್ತಿದೆ.

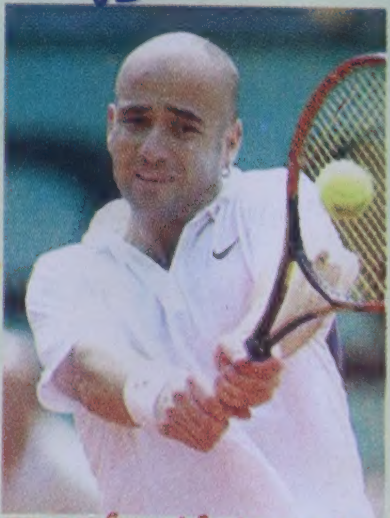


ಅಡ್ವಾಣಿಗೆ 'ಖೇಲ್‌ರತ್ನ'



ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಪ್ರತಿಭೆ ಪಂಕಜ್ ಅಡ್ವಾಣಿ 2005-06ನೇ ಸಾಲಿನ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ 'ರಾಜೀವ್ ಗಾಂಧಿ ಖೇಲ್ ರತ್ನ' ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತರು. ಅವರ ಸಾಧನೆಗಳ ಸಮಗ್ರ ಚಿತ್ರಣ ಬಿಡಿಸುವ ಲೇಖನ.

ಆ್ಯಂಡ್ರೆ ಅಗಾಸ್ಸಿ ನಿವೃತ್ತಿ



ಟೆನಿಸ್ ಜಗತ್ತು ಕಂಡ ಅದ್ಭುತ ಪ್ರತಿಭಾವಂತ ಆಟಗಾರ ಈತ. ವರ್ಣರಂಜಿತ ಆಟಗಾರನಾಗಿದ್ದ ಅಗಾಸ್ಸಿ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರು. ನಾಲ್ಕು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಗ್ರ್ಯಾಂಡ್‌ಸ್ಲಾಮ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಿಸಿದ ಅಪ್ರತಿಮ ಆಟಗಾರ.

ಜುಲೈ 31ರಂದು ಗುಜರಾತಿನಲ್ಲಿ ಉಲ್ಕಾವೃಷ್ಟಿಯಾಯಿತು. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ಭಗ್ನಾವಶೇಷಗಳು ಭೂಮಿಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ತಲುಪುವುದೇ ಈ ವಿದ್ಯಮಾನ. ಅದು ನಿಜವೇ ?



ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನ

ವಿಶೇಷ: ಕೆಎಎಸ್ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ-2006ರ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳು